

アレルギー食品使用予定献立表

9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)		
			ごはん(減量) 牛乳 夏野菜のかき揚げ 胡瓜のツナ和え 冷やしうどん			ごはん 牛乳 豚肉ビビンバ ブロッコリーのおひたし 冬瓜のスープ			ごはん 牛乳 白身魚の玉ねぎソース ピーマンの昆布和え ちゃんこ汁			コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれがけ シーフードサラダ コンソメスープ 二十世紀梨		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
			米	65 g		米	73 g		米	73 g		米	73 g	
			牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本	
			ベーコン ⑫	8 g		豚肉もも	32 g		鰯	1 切		鶏むね肉 皮なし	1 切	
			玉ねぎ	12 g		にんにく	0.2 g		塩	0.1 g		塩	0.1 g	
			かぼちゃ	18 g		濃口しょうゆ	2 g		でん粉	5 g		料理酒	1 g	
			ゴーヤ	5 g		三温糖	1.3 g		揚げ油	4 g		いりごま	1.2 g	
			にんじん	8 g		サラダ油	0.3 g		玉ねぎ	8 g		練りごま	1.2 g	
			冷凍コーン	5 g		大豆もやし	18 g		濃口しょうゆ	3 g		上白糖	1.8 g	
			米粉	6 g		小松菜	18 g		三温糖	1.5 g		濃口しょうゆ	1.5 g	
			でん粉	2 g		にんじん	5 g		穀物酢	2.8 g		淡口しょうゆ	0.8 g	
			カレー粉	0.15 g		白ねぎ	5 g		みりん	1 g		穀物酢	1 g	
			塩	0.1 g		ぜんまい水煮	5 g		こしょう	0.01 g		サラダ油	1 g	
			揚げ油	4 g		卵 錦糸卵	5 g							
						淡口しょうゆ	1.3 g		もやし	18 g		七 むきえび	8 g	
			きゅうり	10 g		料理酒	0.9 g		大根	20 g		いかリング	8 g	
			ツナ	5 g		三温糖	0.9 g		きゅうり	8 g		冷凍茎わかめ	6 g	
			大根	20 g		焼き肉のたれ ⑭	2.6 g		ピーマン	8 g		冷凍えだまめ	5 g	
			キャベツ	28 g		豆板醤	0.02 g		にんじん	5 g		大根	10 g	
			淡口しょうゆ	2 g		いりごま	2 g		塩昆布	2 g		トマト	10 g	
			みりん	1 g		ごま油	1 g		塩	0.07 g		きゅうり	8 g	
			麦 1食うどん	80 g		キャベツ	20 g		豚肉ウデ	12 g		にんじん	5 g	
			青ねぎ	5 g		ブロッコリー	20 g		ささがきごぼう	8 g		穀物酢	2.2 g	
			えのき	5 g		赤パプリカ	3 g		油揚げ	3 g		淡口しょうゆ	1.5 g	
			だし用かつお	2 g		きゅうり	14 g		白ねぎ	5 g		上白糖	0.9 g	
			だし用昆布	1 g		淡口しょうゆ	2.4 g		にんじん	5 g		塩	0.08 g	
			水	19 g		みりん	1.5 g		キャベツ	10 g		こしょう	0.01 g	
			淡口しょうゆ	6.5 g					ささがきごぼう	8 g		サラダ油	1 g	
			料理酒	0.5 g		鶏むね肉 皮つき	8 g		油揚げ	3 g		玉ねぎ	5 g	
			みりん	3.8 g		料理酒	0.4 g		白ねぎ	5 g				
			氷	25 g		冬瓜	25 g		干しいたけ	0.6 g		じゃがいも	20 g	
			ペットボトル水	53 g		玉ねぎ	20 g		だし用かつお	2 g		キャベツ	20 g	
						にんじん	5 g		だし用昆布	1 g		玉ねぎ	23 g	
						えのき	10 g		淡口しょうゆ	6 g		にんじん	5 g	
						青ねぎ	5 g		みりん	4.5 g		マッシュルーム	6 g	
						ポークブイヨン ⑮	11.5 g					冷凍コーン	6 g	
						淡口しょうゆ	3.8 g					コンソメ ⑧	1.15 g	
						塩	0.15 g					淡口しょうゆ	2 g	
						こしょう	0.01 g					塩	0.12 g	
												こしょう	0.02 g	
												二十世紀梨	1/6 こ	
			1食うどん⇒米粉めん						白身魚の玉ねぎソース ⇒鶏肉のみそ炒め			鶏肉のごまだれがけ⇒鶏肉の照り焼き		

アレルギー食品使用予定献立表

令和7年

朝来市学校給食センター（小4）

9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12日(金)		
コッペパン 牛乳 ホキのカレーマヨ焼き えだ豆とひじきのサラダ 肉団子スープ			ごはん 牛乳 豚肉とかぼちゃの甘酢あん もやしののり和え けんちん汁			コウブトリ米ごはん 牛乳 鯖のねぎ焼き 豚しゃぶサラダ なすのみそ汁			キムチごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 神鍋りんごのフルーツ和え わかめとコーンのスープ			ごはん 牛乳 夏の五目玉子焼き 切干大根の和え物 玉ねぎのみそ汁		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
麦 コッペパン	1 個		米	73 g		米	73 g		米	55 g		米	73 g	
牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本		濃口しょうゆ	0.7 g		牛乳	1 本	
ホキ	1 切		豚肉もも	40 g		鯖	1 切		料理酒	1 g		卵	38 g	
塩	0.06 g		おろししょうが	0.9 g		濃口しょうゆ	3 g		白菜キムチ	16 g		淡口しょうゆ	0.3 g	
こしょう	0.01 g		濃口しょうゆ	1.3 g		みりん	1 g		にんじん	7 g		玉ねぎ	15 g	
ノンエッグマヨネーズ	10 g		料理酒	1.3 g		料理酒	0.5 g		青ねぎ	3 g		赤パプリカ	5 g	
カレー粉	0.1 g		でん粉	8 g		三温糖	0.8 g		オイスターソース	0.35 g		ズッキーニ	8 g	
料理酒	1.3 g		揚げ油	4 g		一味唐辛子	0.05 g		濃口しょうゆ	1 g		ピーマン	5 g	
冷凍えだまめ	8 g		かぼちゃ	18 g		青ねぎ	1 g		塩	0.1 g		ツナ	5 g	
ひじき	1.6 g		揚げ油	1.5 g		豚肉もも	15 g		こしょう	0.02 g		三温糖	0.65 g	
大根	20 g		玉ねぎ	10 g		きゅうり	10 g		ごま油	0.2 g		塩	0.15 g	
れんこん	12 g		ピーマン	4.5 g		レタス	20 g		牛乳	1 本		スープストック ⑥	0.18 g	
にんじん	6 g		穀物酢	3.8 g		赤玉ねぎ	10 g		サラダ油			角チーズ	0.2 g	
穀物酢	2.2 g		三温糖	2 g		もやし	8 g		鶏むね肉 皮つき	1 切		乳	4 g	
塩	0.15 g		濃口しょうゆ	1.2 g		淡口しょうゆ	1.6 g		こしょう	0.01 g		キャベツ	13 g	
こしょう	0.01 g		水	3 g		穀物酢	1.6 g		淡口しょうゆ	2.45 g		れんこん	10 g	
上白糖	0.6 g		でん粉	0.4 g		上白糖	1.5 g		料理酒	1 g		にんじん	5 g	
淡口しょうゆ	1.3 g		もやし	27 g		ノンエッグマヨネーズ	0.6 g		にんにく	0.2 g		きゅうり	10 g	
サラダ油	1.3 g		白菜	15 g		ごま油	1 g		でん粉	5 g		切干大根	2 g	
安心素材ミートボール ②	20 g		チンゲン菜	8 g		サラダ油	1 g		揚げ油	4 g		ローズハム ④	5 g	
玉ねぎ	15 g		にんじん	5 g		いりごま	2 g		りんご	15 g		穀物酢	2 g	
にんじん	5 g		淡口しょうゆ	2 g		なす	25 g		バナナ	15 g		淡口しょうゆ	2.6 g	
じゃがいも	25 g		みりん	1 g		厚揚げ	20 g		黄桃缶	10 g		上白糖	1.4 g	
もやし	12 g		サラダ油	0.6 g		玉ねぎ	20 g		バイン缶	10 g		玉ねぎ	30 g	
エリンギ	8 g		刻みのり	0.3 g		にんじん	5 g		ナタデココ	15 g		にんじん	8 g	
白ねぎ	3 g		豆腐	28 g		えのき	8 g		カットわかめ	0.8 g		さつまいも	20 g	
スープベースチキン ③	11.5 g		油揚げ	3 g		白ねぎ	3 g		玉ねぎ	30 g		しめじ	8 g	
淡口しょうゆ	3.8 g		にんじん	5 g		煮干し	3.5 g		にんじん	8 g		油揚げ	5 g	
塩	0.15 g		大根	20 g		合わせみそ	5.3 g		大根	12 g		つきこんにやく	5 g	
こしょう	0.01 g		玉ねぎ	15 g		赤だしみそ	2 g		チンゲン菜	8 g		白ねぎ	5 g	
			ささがきごぼう	8 g					冷凍コーン	10 g		煮干し	3.5 g	
			つきこんにやく	5 g					中華スープストック ①	0.7 g		合わせみそ	5.3 g	
			白ねぎ	3.5 g					淡口しょうゆ	2.5 g		赤だしみそ	2 g	
			だし用かつお	2 g					塩	0.15 g				
			だし用昆布	1 g					こしょう	0.01 g				
			淡口しょうゆ	3.6 g										
			濃口しょうゆ	1.4 g										
			みりん	1.4 g										
			塩	0.1 g										
ホキのカレーマヨ焼き ⇒鶏肉のカレーマヨ焼き						鯖のねぎ焼き⇒鶏肉のねぎ焼き						夏の五目玉子焼き⇒夏の五目つくね		

アレルギー食品使用予定献立表

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)		
			ごはん 牛乳 キスフライ ゴーヤチャンプル えのきのすまし汁			ごはん 牛乳 夏野菜カレー ささみとキャベツのサラダ 梨			ごはん 牛乳 コーンコロッケ ごま酢和え 轟大根のおろし汁			コウノトリ米ごはん 牛乳 ししゃもの香味焼き チンジャオロース 田舎汁		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
			米	73 g		米	73 g		米	73 g		米	73 g	
			牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本	
			キス	1 尾		豚ミンチ	20 g		表 コーンコロッケ	37	1 こ	ししゃも	2 尾	
		表	小麦粉	2.5 g		塩	0.05 g		揚げ油	5 g		オリーブ油	0.6 g	
			青のり粉	0.1 g		こしょう	0.01 g					乾燥パセリ	0.02 g	
		表	パン粉	5 g		おろししょうが	0.2 g		レタス	22 g		サラダ油	0.5 g	
			揚げ油	4 g		にんにく	0.2 g		にんじん	5 g				
						サラダ油	0.2 g		きゅうり	5 g		牛肉	18 g	
		卵	卵	10 g		玉ねぎ	40 g		切干大根	1.8 g		にんにく	0.1 g	
			穀物酢	0.04 g		にんじん	10 g		ひじき	0.5 g		おろししょうが	0.1 g	
			サラダ油	0.1 g		かぼちゃ	32 g		糸かまぼこ	5 g		濃口しょうゆ	0.7 g	
			豚肉ウデ	10 g		なす	15 g		穀物酢	2.2 g		料理酒	0.5 g	
			豆腐	25 g		ピーマン	8 g		淡口しょうゆ	2.7 g		三温糖	0.5 g	
			ゴーヤ	8 g		トマト	8 g		上白糖	1.5 g		サラダ油	0.3 g	
			にんじん	8 g		バーモントカレー ⑨	8.8 g		塩	0.04 g		たけのこ水煮	10 g	
			もやし	15 g		ジャワカレー ⑩	2.8 g		いりごま	1 g		もやし	12 g	
			淡口しょうゆ	1.8 g		カレー粉	0.1 g					にんじん	8 g	
			三温糖	1.1 g		ウスターソース	2 g		豆腐	23 g		ピーマン	18 g	
			料理酒	1 g		ケチャップ ⑤	3.8 g		油揚げ	5 g		きくらげ	0.2 g	
			塩	0.1 g		乳 脱脂粉乳	3 g		大根	40 g		淡口しょうゆ	1.4 g	
			サラダ油	0.3 g					なめこ	15 g		オイスターソース	0.8 g	
			糸かつお	0.8 g		鶏ささみ	10 g		にんじん	5 g		中華スープストック ①	0.15 g	
						料理酒	0.55 g		白ねぎ	7 g		三温糖	0.45 g	
			えのき	12 g		冷凍茎わかめ	5 g		だし用かつお	2 g		塩	0.08 g	
			玉ねぎ	25 g		キャベツ	18 g		だし用昆布	1 g		こしょう	0.02 g	
			大根	18 g		大根	8 g		淡口しょうゆ	5 g				
			にんじん	8 g		きゅうり	5 g		みりん	2.3 g		厚揚げ	15 g	
			さがきごぼう	8 g		にんじん	5 g		塩	0.15 g		じゃがいも	30 g	
			油揚げ	5 g		淡口しょうゆ	1.5 g					玉ねぎ	15 g	
			青ねぎ	5 g		穀物酢	2 g		でん粉	1.2 g		にんじん	5 g	
			だし用かつお	2 g		サラダ油	1.5 g					小松菜	10 g	
			だし用昆布	1 g		上白糖	0.6 g					白ねぎ	3 g	
			淡口しょうゆ	3.9 g		塩	0.2 g					煮干し	3.5 g	
			みりん	0.2 g		こしょう	0.01 g					合わせみそ	5.2 g	
			塩	0.15 g		梨	1/6 こ					赤だしみそ	2 g	
			キスフライ➡鶏肉の磯辺焼き						コーンコロッケ➡鶏肉のピリ辛炒め			ししゃもの香味焼き➡鶏肉の香味焼き		

アレルギー食品使用予定献立表

9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26日(金)		
コッペパン 牛乳 鮭のアーモンド揚げ マセドアンサラダ チンゲン菜とコーンのスープ						ごはん 牛乳 鶏肉の梅焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 豆乳パンナコッタ			ごはん 牛乳 鰯の白しょうゆ焼き ほうれん草とハムの和え物 冷やしそうめん汁			わかめごはん 牛乳 ミンチカツ 春雨サラダ 南瓜のスープ 冷凍みかん		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
麦 コッペパン	1 こ					米	73 g		米	73 g		米	73 g	
牛乳	1 本					牛乳	1 本		牛乳	1 本		わかめごはんの素	1.2 g	
秋鮭	1 切					鶏もも肉 皮なし	1 切		鰯	1 切		牛乳	1 本	
塩	0.18 g					濃口しょうゆ	2.3 g		白しょうゆ	2.8 g		麦 さくさくメンチカツ 34	1 こ	
こしょう	0.02 g					料理酒	1.2 g		三温糖	0.27 g		揚げ油	6 g	
麦 小麦粉	3 g					みりん	1 g		料理酒	1 g				
麦 パン粉	6 g					三温糖	1 g		みりん	0.2 g		緑豆春雨	3 g	
アーモンドスライス	2.5 g					梅びしお	1.5 g		ほうれん草	20 g		もやし	15 g	
揚げ油	5 g					豚肉ウデ	8 g		白菜	18 g		キャベツ	15 g	
						ささがきごぼう	20 g		もやし	10 g		きゅうり	5 g	
ピッコロハム 38	5 g					れんこん	10 g		にんじん	5 g		にんじん	5 g	
じゃがいも(男爵)	35 g					にんじん	6 g		ローズハム ④	5 g		淡口しょうゆ	2.5 g	
にんじん	6 g					ピーマン	5 g		淡口しょうゆ	2.2 g		穀物酢	2.5 g	
きゅうり	10 g					つきこんにゃく	20 g		上白糖	0.8 g		上白糖	1.7 g	
乳 角チーズ	4 g					濃口しょうゆ	1 g		いりごま	1 g		塩	0.08 g	
穀物酢	0.75 g					淡口しょうゆ	1.5 g		麦 そうめんばち	10 g		ごま油	0.2 g	
塩	0.1 g					料理酒	0.45 g		油揚げ	5 g		ベーコン ⑫	5 g	
こしょう	0.01 g					みりん	0.3 g		干しいたけ	0.5 g		かぼちゃ	60 g	
ノンエッグマヨネーズ	6 g					三温糖	0.9 g		濃口しょうゆ	1.3 g		玉ねぎ	38 g	
						サラダ油	0.3 g		みりん	0.2 g		にんじん	10 g	
チンゲン菜	15 g					厚揚げ	25 g		三温糖	0.8 g		マッシュルーム	8 g	
玉ねぎ	30 g					にんじん	8 g		にんじん	7 g		パセリ	0.25 g	
冷凍コーン	8 g					大根	25 g		おくら	5 g		乳 無塩バター	3 g	
しめじ	8 g					玉ねぎ	20 g		白ねぎ	5 g		麦 小麦粉	3.2 g	
にんじん	8 g					青ねぎ	5 g		だし用かつお	2 g		乳 牛乳	27 g	
もやし	15 g					カットわかめ	0.6 g		だし用昆布	1 g		スーパーストック ⑥	0.6 g	
スープストック ⑥	0.78 g					煮干し	3.5 g		淡口しょうゆ	4.8 g		塩	0.15 g	
淡口しょうゆ	1 g					合わせみそ	5 g		濃口しょうゆ	1 g		こしょう	0.02 g	
塩	0.18 g					赤だしみそ	2 g		料理酒	0.45 g		乳 生クリーム	5 g	
こしょう	0.01 g					豆乳パンナコッタ 39	1 こ		みりん	1.7 g				
									ペットボトル水	45 g		冷凍みかん	1 こ	
									氷	37 g				
鮭のアーモンド揚げ ⇒ミートボールの甘辛がらめ									鰯の白しょうゆ焼き ⇒ 鶏肉の白しょうゆ焼き 冷やしそうめん汁 ⇒ 冷やしそうめん汁(米粉麺)			ミンチカツ ⇒ 鶏肉のさっぱり煮		

アレルギー食品使用予定献立表

9月29日(月)			9月30日(火)								
米粉丸パン 牛乳 手作りハンバーグ ラタトゥイユ レタスのスープ			ごはん 牛乳 鰯のかば焼き 小松菜のおひたし 呉汁								
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
麦 米粉丸パン	1 こ		米	73 g							
牛乳	1 本		牛乳	1 本							
牛ミンチ	25 g		鰯開き	1 尾							
豚ミンチ	20 g		おろししょうが	0.7 g							
卵	6 g		料理酒	2 g							
玉ねぎ	18 g		でん粉	5 g							
にんじん	8 g		揚げ油	5 g							
塩	0.25 g		三温糖	4 g							
こしょう	0.02 g		料理酒	2 g							
麦 パン粉	5 g		濃口しょうゆ	3 g							
調整豆乳	2.5 g		小松菜	20 g							
玉ねぎ	15 g		白菜	18 g							
なす	12 g		もやし	10 g							
ズッキーニ	12 g		にんじん	6 g							
ピーマン	5 g		淡口しょうゆ	2.1 g							
にんじん	5 g		みりん	1.5 g							
トマト	10 g		さつまいも	35 g							
ダイスカットトマト缶	5 g		油揚げ	5 g							
にんにく	0.1 g		玉ねぎ	25 g							
塩	0.28 g		にんじん	5 g							
こしょう	0.02 g		えのき	8 g							
オリーブ油	0.3 g		青ねぎ	5 g							
鶏むね肉 皮なし	12 g		煮干し	3.5 g							
料理酒	0.4 g		水煮大豆	8 g							
レタス	20 g		赤だしみそ	2 g							
玉ねぎ	15 g		合わせみそ	5.3 g							
冷凍コーン	5 g										
じゃがいも	25 g										
しめじ	8 g										
スープベースチキン ③	11.5 g										
淡口しょうゆ	4 g										
塩	0.15 g										
こしょう	0.01 g										
			鰯のかば焼き➡鶏肉の甘辛揚げ								