

アレルギー用詳細献立表（予定）

令和7年 小学校（中学年）

2月7日(金)				2月10日(月)				2月12日(水)				2月13日(木)			
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①		ご飯	1個	①		ご飯	1個	①		ご飯	1個	①		わかめご飯	1個
②		牛乳	1本	②		牛乳	1本	②		牛乳	1本	②	乳菓	ほう酵乳125mL(シヨア・マスカット)	1本
③		里芋のそぼろ豚汁	1本	③		トックの玉子スープ	22g	③		ひつつみ汁	10g	③		豚かた 干切	10g
④		ココロコぶりの竜田揚げ	25g	④		ピーンズドライカレー	15g	④		さけの南部焼	15g	④	他	たまねぎ	10g
⑤		ごま和え	5g	⑤		みかん	4g	⑤		こんにゃくの甘辛炒め	15g	⑤	他	もやし	10g
			5g				15g				5g			たけのこ水煮	10g
			0.3g				8g				5g			きくらげ	0.7g
			8g				0.8g				5g			油揚げ	0.4g
			2g				0.02g				5g			白こしょう	0.02g
			100g				1g				0.4g			しょうゆ	0.5g
			10g				1g				4g			チキンブイヨン	1g
④	魚	ぶり	50g	魚他	中華スープ	1g	1g	④	魚	さけ50g	1切	④	肉	若鶏もも 切身50g	1切
			0.3g				1g				2g			おろしんにく	0.3g
			0.3g				120g				100g			おろしんにく	0.3g
			2g				0.5g				0.5g			塩	0.02g
			2g	④			0.5g				0.5g			白こしょう	0.02g
			1g				0.3g				2g			酒	2g
			4g				30g				4g			米粉	4g
			4g				15g				3g			片栗粉	4g
			6g				15g				0.5g			油	4g
			10g				5g	⑤			0.5g			油	4g
			20g				6g				10g			豚かた 小間	10g
			15g				4g				10g			にんじん	10g
			5g				1g				30g			糸こんにゃく	30g
			1.5g				1g				0.5g			干しいたけ(せん切)	0.5g
			2g				0.1g				2g			三温糖	2g
			1g	⑤			1個				3g			しょうゆ	3g
			1g								1g			みりん	1g
			1g								0.01g			一味唐がらし	0.01g
			1g								0.3g			ごま油	0.3g
														ナムルドレッシング	5g

アレルギー用詳細献立表（予定）

令和7年 小学校（中学年）

2月14日(金)				2月17日(月)				2月18日(火)				2月19日(水)				
①	横割り丸パン			①	ご飯			①	ご飯			①	ご飯			
②	牛乳			②	牛乳			②	牛乳			②	はつ酵乳			
③	グラムチャウダー			③	ルオポータン			③	生揚げのごま汁			③	キャベツとさつま揚げのみそ汁			
④	ハートの照焼きハンバーグ			④	ルーローハンの具			④	じゃが芋入り五目さんびら			④	鶏肉のねぎポンだれ			
⑤	ペペロンソテー			⑤	白玉こんにゃく入りポンチ			⑤	りんご			⑤	肉じゃが			
⑥	米粉ガトーンシヨコラ															
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	
①	乳	横割り丸パン(小麦粉40/45/50g)	1個	①	穀	ご飯(精米50/60/70g)	1個	①	穀	ご飯(精米50/60/70g)	1個	①	穀	ご飯(精米50/60/70g)	1個	
②	乳	牛乳	1本	②	乳	牛乳	1本	②	乳	牛乳	1本	②	乳	はつ酵乳125ml(シヨコラ・ブレン)	1本	
③	乳	調理用バター	3g	③	油	生揚げ	0.5g	③	他	生揚げ	25g	③	魚	キャベツ	20g	
		あさり水煮	10g			おろししょうが	0.7g			にんじん	10g			さつま揚げ	10g	
		むきえび	8g			若鶏もも	15g			だいこん	20g			たまねぎ	10g	
		白ワイン	2g			だいこん	20g			白練りごま	4g			にんじん	5g	
		バラベーコン	5g			にんじん	5g			白みそ	9g			白みそ	9g	
		たまねぎ	30g			ながねぎ	5g			しょうゆ	0.3g			水	120g	
		じゃがいも	15g			塩	0.5g			かつおだし	2g			かつおだし	2g	
		塩	0.4g			魚	オイスターソース	0.8g			水	120g	④	肉	若鶏もも 切身50g	1切
		白こしょう	0.03g			魚他	中華スープ	1g			ごまつな	8g			ごま油	1g
		チキンピイオン	1g			水	120g		④	実	白すりごま	0.8g			おろしにんにく	0.3g
		米粉	4g			ごま油	0.5g			豚かた 千切	20g			おろししょうが	0.3g	
	乳	調理用牛乳	40g			油	0.5g			しょうゆ	0.5g			ながねぎ	8g	
	乳	生クリーム	5g		④	おろししょうが	0.4g			ごま油	0.5g			しょうゆ	2.5g	
		水	100g			おろしにんにく	0.4g			おろししょうが	0.1g			米酢	1g	
④	他肉	ハード型ハンバーグ40g	1個			豚かた 2cm角	35g			にんじん	7g			三温糖	1g	
		油	2g			たまねぎ	10g			糸こんにゃく	8g			水	2g	
		三温糖	2g			たけのこ水煮	10g			フレンチポテト	25g			油	0.7g	
		白こしょう	0.01g			うずら卵	20g			しょうゆ	2g			おろししょうが	0.3g	
		しょうゆ	2g			酒	1g			三温糖	2.3g			豚かた 小間	20g	
		みりん	1g			しょうゆ	3g			しょうゆ	4g			たまねぎ	15g	
		片栗粉	0.4g			魚	オイスターソース	2g			酒	1g			にんじん	10g
		水	12g			水	25g		⑤	果	りんご	1/6個			じゃがいも	30g
		オリーブ油	0.5g			片栗粉	0.5g								糸こんにゃく	5g
		おろしにんにく	0.5g			ごまつな	5g								塩	0.1g
		プロッコリー	10g			白玉こんにゃく	30g								三温糖	2g
		エリンギ	8g		⑤	温州みかん缶詰	20g								しょうゆ	3.5g
		キャベツ	25g												みりん	1g
		ウインナー	10g													
		しょうゆ	0.3g													
		塩	0.3g													
		白こしょう	0.02g													
		一味唐がらし	0.01g													
⑥	他	米粉ガトーンシヨコラ30g	1個													

メモ

アレルギー用詳細献立表（予定）

令和7年 小学校（中学年）

2月20日(木)				2月21日(金)				2月25日(火)				2月26日(水)			
①	ご飯			①	背割りコッペパン			①	ひじきご飯			①	ご飯		
②	牛乳			②	飲むヨーグルト			②	牛乳			②	牛乳		
③	ハヤシチュー			③	コーンクリームシチュー			③	おでん			③	ポークカレー		
④	いんげんとコーンのソテー			④	焼きフランクのソースかけ			④	もやしの炒め煮			④	大根サラダ		
⑤	カラフルゼリーのポンチ			⑤	キャベツソテー			⑤	いよかん			⑤	フレンチドレッシング		
⑥												⑥	いちごタルト		
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①		ご飯(精米50/60/70g)	1 個	①	乳麦	背割りコッペパン(小麦粉40/45/50g)	1 個	①	魚	ひじきご飯(ひじきごはんの素、精米50/60/70g)	1 個	①		ご飯(精米60/70/80g)	1 個
②	乳	飲む牛乳200ml	1 本	②	乳	飲むヨーグルト150ml	1 本	②	乳	飲む牛乳200ml	1 本	②	乳	飲む牛乳200ml	1 本
③		油	0.8 g	③	肉	若鶏もも 皮付 2cm角	1 個	③	魚	だいこん	60 g	③	油	油	0.8 g
		おろしにんにく	0.5 g			たまねぎ	25 g		魚	焼き竹輪	20 g			おろしにんにく	0.5 g
		豚かた 干切	35 g			にんじん	10 g		魚	さつま揚げ	20 g			豚かた 小間	35 g
		塩	0.2 g			ブロッコリー	10 g		魚卵	うずら卵	20 g			たまねぎ	50 g
		白こしょう	0.01 g			マッシュルーム水煮	10 g			結び昆布	2 g			にんじん	20 g
		たまねぎ	50 g			クリームコーン缶	30 g			三角こんにゃく	30 g			じゃがいも	50 g
		にんじん	20 g			塩	0.6 g			しょうゆ	0.6 g		麦	カレールウ	17 g
		マッシュルーム水煮	10 g			白こしょう	0.02 g			酒	0.5 g		他	カレー粉	0.2 g
	麦他	ハヤシルウ	12 g			チキンパイオン	1 g			かつおだし	2 g		他	トマトケチャップ	3 g
	他	トマトケチャップ	3 g		乳	調理用牛乳	40 g			水	100 g		他	中濃ソース	1 g
	他	中濃ソース	1 g		乳	米粉	4 g	④		油	0.5 g		他	塩	0.1 g
		しょうゆ	1 g		乳	生クリーム	8 g			豚かた 挽き	10 g			白こしょう	0.03 g
	麦	パブリカ粉末	0.05 g	④	油	フランクフルト(ロウ)40g	1 本			にんじん	10 g	④		水	80 g
		小麦粉	4 g		他	中濃ソース	2 g		他	もやし	30 g			だいこん	30 g
		水	80 g		他	トマトケチャップ	5 g			ビーマン	5 g			にんじん	10 g
④		油	0.5 g		他	みりん	2 g			しょうゆ	1.5 g			にんじん	10 g
		ウイナー	8 g			水	5 g			塩	0.1 g			にんじん	10 g
		さやいんげん	25 g			片栗粉	0.2 g			酒	1 g			にんじん	10 g
		ホールコーン	20 g			油	0.1 g			和風だしの素	0.2 g			にんじん	10 g
		ホールコーン	20 g			たまねぎ	10 g			上白糖	1 g			にんじん	10 g
		塩	0.3 g			キャベツ	35 g			果	1/4 個			にんじん	10 g
		白こしょう	0.01 g			ツナフレーク	10 g							にんじん	10 g
		チキンパイオン	0.1 g			塩	0.2 g							にんじん	10 g
		チキンパイオン	0.1 g			白こしょう	0.02 g							にんじん	10 g
⑤	他	カラフルゼリー	20 g			粉辛子	0.08 g							にんじん	10 g
	果	温州みかん缶詰	20 g			米酢	0.3 g							にんじん	10 g
	果	りんご缶ダイス	20 g											にんじん	10 g

メモ

アレルギー用詳細献立表（予定）

令和7年 小学校（中学年）

2月27日(木)				2月28日(金)											
① 青梅産米ご飯 ② 牛乳 ③ こつゆ ④ さわらのみそマヨ焼 ⑤ 青菜ののり和え ⑥ きざみのり ⑦ しょうゆ				① デニッシュパン ② はっ酵乳 ③ ジュリエンヌスープ ④ メルルーサの唐揚げ ⑤ ポロネーゼ											
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量								
①		ご飯(青梅産米50/60/70g)	1 個	①	卵乳麦他	デニッシュパン(40/45/50g)	1 個								
②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	はっ酵乳125ml(シヨア・アレン)	1 本								
③	肉	若鶏もも 10g にんじん 10g だいこん 20g さといも 10g 他 豆腐 15g 他 魚 ぼたてがい貝柱 6g きくらげ 0.3g 糸こんにゃく 5g 塩 0.2g しょうゆ 4g 酒 1g かつおだし 2g 水 100g	10g 10g 20g 10g 15g 6g 0.3g 5g 0.2g 4g 1g 2g 100g	③		油 バラベーコン たまねぎ にんじん キャベツ セロリー 塩 白こしょう チキンブイヨン しょうゆ 水	0.5g 6g 10g 10g 15g 2g 0.6g 0.02g 1g 0.3g 120g								
④	魚	さわら50g 調理用ノンエッグマヨネーズ 赤みそ みりん 一味唐がらし 水	2g 1切 8g 2g 1g 0.01g 1g	④	魚	メルルーサ50g 塩 白こしょう 米粉 片栗粉 油	1切 0.3g 0.01g 4g 4g 6g								
⑤	他	ごまつな にんじん もやし	25g 7g 20g	⑤	麦	スパゲッティ 油 豚かた 挽き 他 乾燥大豆 たまねぎ にんじん ナツメグ	8g 0.5g 15g 1.5g 20g 5g 5g 0.03g								
⑥	のり	のり	0.5g		他	トマトケチャップ トマトピューレー 赤ワイン 他 果 ウスターソース 塩 白こしょう	5g 3g 1g 1g 0.1g 0.02g								
⑦		グラス付しょうゆ	2.5g												

メモ