

アレルギー用詳細献立表(予定)

令和8年

小学校

6月5日(金)			6月8日(月)			6月9日(火)			6月10日(水)		
ご飯 飲むヨーグルト(プレーン) かき玉汁 鶏肉の唐揚げ もやしの辛子炒め			ご飯 牛乳 中華どんの具 春巻 レモンゼリー			ご飯 牛乳 すまし汁 いわしのかば焼 国産メンマの炒め煮			ご飯 牛乳 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 いかのしょうゆマヨ焼 きんぴらごぼう		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳	ご飯(精米60g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個
	飲むヨーグルト(プレーン) 150ml	1本		飲む牛乳 200ml	1本		飲む牛乳 200ml	1本		飲む牛乳 200ml	1本
卵	たまねぎ	10g		油	0.5g	他	木綿豆腐	20g		たまねぎ	20g
	干しいたけ	0.7g		おろしにんにく	0.3g		えのきたけ	8g		じゃがいも	20g
	卵	15g		おろししょうが	0.3g		ななねぎ	5g		生わかめ	4g
	塩	0.8g		豚かた こま	20g		生わかめ	4g		赤みそ	4.5g
	しょうゆ	0.3g		たまねぎ	50g		塩	0.8g		白みそ	4.5g
	酒	1g		にんじん	15g		しょうゆ	0.3g		かつお節	2g
	片栗粉	1g		たけのこ水煮缶	12g		酒	1g		水	120g
	かつお節	2g	甲	むきえび	10g		かつお節	2g	魚	いか 切身 50g	1切
	水	120g	魚	いか 短冊	10g		水	120g		調理用ノンエッグマヨネーズ	8g
	こまつな	10g		酒	2g	魚	いわし 開き 40g	1枚		しょうゆ	2g
	若鶏もも 切身 50g	1切		はくさい	50g		米粉	4g		みりん	1g
	おろしにんにく	0.3g		塩	0.8g		片栗粉	4g		油	2g
	しょうゆ	3g		白こしょう	0.02g		油	4g		油	0.5g
	酒	2g		しょうゆ	0.3g		おろししょうが	0.3g		豚かた こま	10g
	米粉	4g		酒	1g		三温糖	2g		にんじん	10g
	片栗粉	4g	魚他	中華スープ	1g		しょうゆ	3g		ごぼう	20g
	油	4g		片栗粉	3.5g		みりん	1g		糸こんにゃく	10g
	油	0.5g		水	20g		片栗粉	0.4g		三温糖	1.5g
	にんじん	10g		ごま油	0.7g		水	12g		しょうゆ	3g
	たけのこ水煮缶	10g	麦他	春巻 50g	1個		ごま油	0.5g		みりん	1g
	もやし	20g	果他	油	6g		豚かた 千切り	10g		ごま油	0.3g
	キャベツ	10g		レモンゼリー 30g	1個		にんじん	8g			
	塩	0.3g					キャベツ	20g			
	白こしょう	0.01g					メンマ水煮	15g			
魚	和風だしの素	0.1g					チキンブイヨン	0.2g			
	片栗粉	0.2g					三温糖	1g			
	粉辛子	0.08g					しょうゆ	2g			
	米酢	0.2g					一味唐からし	0.01g			
							酒	1g			
							塩	0.2g			

×モ

アレルギー用詳細献立表(予定)

令和8年

小学校

6月11日(木)			6月12日(金)			6月15日(月)			6月16日(火)		
バターロールパン 牛乳 パンプキンポタージュ オムレツのケチャップソース カラフルゼリー			ご飯 牛乳 わかめスープ 揚げぎょうざ(2個) じゃが豚キムチ			梅ちりご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め ブルーベリークレープ			ご飯 牛乳 ひよこ豆のカレー コーンとわかめのサラダ 青じそドレッシング あじさいゼリー		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
卵	バターロールパン(小麦粉35g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個	実果	梅ちりご飯(精米60g)	1個	乳	ご飯(精米70g)	1個
乳	牛乳	200ml	乳	牛乳	200ml	乳	牛乳	200ml	乳	牛乳	200ml
乳	調理用バター	1g	乳	生わかめ	5g	他	かぼちゃ	30g	乳	油	0.8g
他	ばらベーコン	8g	乳	だいこん	15g	他	にんじん	10g	他	おろしにんにく	0.5g
他	たまねぎ	20g	乳	しめじ	5g	他	たまねぎ	20g	他	豚かた 挽き	30g
他	かぼちゃペースト	20g	乳	ながねぎ	8g	他	油揚げ	5g	他	たまねぎ	50g
他	塩	0.4g	乳	塩	0.7g	他	赤みそ	4.5g	他	にんじん	20g
他	白こしょう	0.02g	乳	白こしょう	0.01g	他	白みそ	4.5g	他	じゃがいも	30g
他	チキンパイヨン	1g	乳	チキンパイヨン	1g	他	かつお節	2g	他	ひよこ豆	15g
乳	調理用牛乳	40g	乳	しょうゆ	0.3g	他	水	120g	麦	カレー粉	17g
乳	米粉	2g	麦他	水	120g	他	油	0.7g	他	カレー粉	0.2g
乳	生クリーム	100g	麦他	水きょうざぎょうざ1個	2個	他	豚もも こま	30g	他	トマトケチャップ	3g
乳	オムレツ 50g	1個	麦他	油	4g	他	ながねぎ	10g	他	中濃ソース	1g
卵	油	2g	麦他	油	0.5g	他	キャベツ	20g	他	塩	0.1g
他	トマトケチャップ	4g	麦他	豚もも こま	15g	他	にんじん	8g	他	白こしょう	0.03g
他	トマトピューレー	2g	麦他	たまねぎ	15g	他	にら	3g	他	水	80g
他	中濃ソース	0.3g	麦他	にんじん	6g	他	おろししょうが	0.4g	他	キャベツ	40g
他	みりん	2g	麦他	じゃがいも	30g	他	おろしにんにく	0.3g	他	ホールコーン	8g
他	片栗粉	0.3g	麦他	糸こんにゃく	10g	他	しょうゆ	3g	他	乾燥わかめ	0.3g
他	水	3g	麦他	にら	1.7g	他	三温糖	0.6g	果	青じそドレッシング	5g
果他	カラフルゼリー	50g	麦他	はくさいキムチ	6g	他	塩	0.1g	果	あじさいゼリー 30g	1個
			麦他	三温糖	0.5g	他	酒	1.2g			
			麦他	しょうゆ	2.5g	他	片栗粉	0.4g			
			麦他	酒	0.5g	他	ブルーベリークレープ30g	1個			
			麦他	みりん	0.5g						
			麦他	ごま油	0.3g						

メモ

アレルギー用詳細献立表(予定)

令和8年

小学校

6月17日(水)			6月18日(木)			6月19日(金)			6月22日(月)		
ご飯 牛乳 ワンタンスープ 生揚げのマーボー炒め メロン			ご飯 はっ酵乳(プレーン) 豚汁 さばの塩焼 刻み昆布の炒め物			食パン 牛乳 りんごジャム 野菜スープ ハンバーグのトマトソース チキンマヨポテト			ご飯 牛乳 小松菜と豆腐のみそ汁 ししゃものカレー揚げ(2本) いんげんの甘草炒め		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳	ご飯(精米60g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個	乳	食パン(小麦粉45g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個
	豚汁	1本		はっ酵乳(プレーン) 125ml	1本		豚汁	1本		豚汁	1本
	小麦	10g		油	0.5g		りんごジャム 15g	1個		油揚げ	5g
	小麦	10g		おろししょうが	0.3g		たまねぎ	15g		木綿豆腐	15g
	小麦	6g		豚かた こま	30g		にんじん	10g		赤みそ	4.5g
	小麦	5g		にんじん	10g		キャベツ	15g		白みそ	4.5g
	小麦	0.7g		だいこん	20g		マッシュルーム水煮	8g		かつお節	2g
	魚他	0.02g		じゃがいも	30g		塩	0.7g		水	120g
	魚他	1g		ごぼう	5g		白こしょう	0.01g		こまつな	15g
	魚他	0.3g		木綿豆腐	20g		チキンブイヨン	1g	魚	ししゃも 15g	2本
	魚他	120g		なかねぎ	5g		しょうゆ	0.3g		塩	0.15g
	魚他	10g		塩	0.1g		水	120g		カレー粉	0.2g
	魚他	0.5g		白みそ	8g		オリーブ油	0.5g		米粉	4g
	魚他	50g		かつお節	2g	他	ハンバーグ 50g	1個		片栗粉	4g
	魚他	0.5g		水	100g		油	2g		油	4.9g
	魚他	0.3g	魚	さば切身(薄塩) 50g	1切	他	トマトピューレー	8g		油	0.5g
	魚他	0.3g		油	2g		おろしにんにく	0.3g		豚かた こま	10g
	魚他	20g		ごま油	0.2g		塩	0.3g		にんじん	10g
	魚他	10g		にんじん	10g		白こしょう	0.01g		さやいんげん	30g
	魚他	10g		刻み昆布	2g		三温糖	0.8g		干しいたけ	0.5g
	魚他	0.1g		さつま揚げ	10g	他	中濃ソース	0.3g		三温糖	2g
	魚他	0.3g	魚	糸こんにゃく	12g		片栗粉	0.4g		しょうゆ	3g
	魚他	1g		酒	1g		水	5g		みりん	1g
	魚他	3g		三温糖	1g		オリーブ油	0.3g	実	一味唐からし	0.006g
	魚他	1g		しょうゆ	1.5g		じゃがいも	40g		白すりごま	0.3g
	魚他	1g					油	0.5g		ごま油	0.3g
	魚他	0.08g					若鶏もも 2cm角	20g			
	魚他	0.8g					ホールコーン	5g			
	魚他	0.5g					しょうゆ	2g			
	魚他	1716					みりん	1g			
	魚他						調理用ノンエッグマヨネーズ	7g			

×モ

アレルギー用詳細献立表(予定)

令和8年

小学校

6月23日(火)			6月24日(水)			6月25日(木)			6月26日(金)		
わかめご飯 牛乳 肉団子と春雨のスープ チキンナゲット(2個) ナムル ナムルドレッシング			黒砂糖食パン 牛乳 クリームシチュー ハーブチキン アスパラとコーンのソテー			ご飯 牛乳 おかかふりかけ 生揚げのごま汁 肉じゃが 冷凍みかん			ご飯 牛乳 ハヤシシチュー 枝豆とコーンのマヨソテー 青梅市のお菓子(オーメ・ノーブル)		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳	わかめご飯(精米60g)	1個	麦乳	黒砂糖食パン(小麦粉45g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個	乳	ご飯(精米60g)	1個
	牛乳	1本	乳	黒砂糖食パン(小麦粉45g)	1本	卵麦乳他実魚	牛乳	1本	乳	牛乳	1本
	にんじん	10g	油	油	0.5g	他	おかかふりかけ	2.5g	他	油	0.8g
	ミートボール	22g	ウインナー	ウインナー	10g	他	生揚げ	25g	他	おろしにんにく	0.5g
	緑豆はるさめ	4g	たまねぎ	たまねぎ	30g	他	にんじん	10g	他	豚かた 千切り	35g
	えのきたけ	8g	にんじん	にんじん	20g	実	だいこん	20g	他	塩	0.2g
	塩	0.7g	じゃがいも	じゃがいも	30g	実	白練りごま	4g	他	白ごしょう	0.01g
	白ごしょう	0.02g	塩	塩	0.7g	実	白みそ	9g	他	たまねぎ	50g
魚他	中華スープ	1g	白ごしょう	白ごしょう	0.02g	実	みりん	1g	他	マッシュルーム水煮	20g
	しょうゆ	0.3g	チキンパイオン	チキンパイオン	1g	実	かつお節	2g	他	ハヤシルウ	10g
	片栗粉	1g	乳	調理用牛乳	40g	実	水	120g	他	トマトケチャップ	12g
	水	120g	米粉	米粉	4g	実	白すりごま	0.8g	他	中濃ソース	3g
	ごまつな	10g	水	水	80g	油	おろししょうが	0.5g	他	しょうゆ	1g
	ごま油	0.5g	乳	生クリーム	8g	油	豚かた ごま	20g	他	パプリカ粉末	0.05g
麦他	チキンナゲット20g	2個	果	若鶏もも 切身 50g	1切	油	たまねぎ	15g	他	米粉	2g
	油	4g	果	オリーブ油	0.5g	油	にんじん	10g	他	水	80g
	チンゲンサイ	20g	果	白ワイン	2g	油	じゃがいも	30g	他	油	0.5g
	もやし	30g	果	塩	0.3g	油	糸こんにゃく	5g	他	おろしにんにく	0.3g
	しめじ	10g	果	黒ごしょう	0.02g	油	塩	0.1g	他	キャベツ	10g
実他	ナムルドレッシング	5g	果	バジル	0.08g	油	三温糖	2g	他	ホールコーン	20g
			果	ローレル粉末	0.08g	油	しょうゆ	3g	他	むきえだまめ	20g
			果	油	2g	油	みりん	1g	他	塩	0.2g
			果	油	0.5g	果	みかん	1個	他	白ごしょう	0.01g
			果	おろしにんにく	0.2g				卵麦乳	調理用ノンエッグマヨネーズ	5g
			果	ばらペーゴン	8g				卵麦乳	オーメ・ノーブル 38g	1個
			果	アスパラガス	12g						
			果	さやいんげん	12g						
			果	ホールコーン	20g						
			果	塩	0.15g						
			果	白ごしょう	0.01g						
			果	チキンパイオン	0.1g						

メモ

アレルギー用詳細献立表(予定)

令和8年

小学校

6月29日(月)			6月30日(火)									
ご飯 牛乳 肉どんの具 鶏肉とブロッコリーのごま炒め 冷凍みかん			ココアマール食パン 牛乳 ポテトポタージュ たらフライ ソース 小松菜と玉子のソテー									
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	
乳	ご飯(精米60g)	1個	麦乳他 乳	ココアマール食パン(小麦粉45g)	1個							
	豚かたし切り	45g		豚かたし切り	45g							
	たまねぎ	60g		ばらベーコン	8g							
	にんじん	15g		たまねぎ	20g							
	しらたき	45g		ポテトペースト	20g							
	しめじ	10g		塩	0.6g							
	塩	0.2g		白こしょう	0.02g							
	三温糖	2g		チキンフイヨン	1g							
	しょうゆ	7g		調理用牛乳	40g							
	酒	2g		米粉	2g							
	ごま油	0.5g		水	100g							
	おろしにんにく	0.3g		生クリーム	5g							
	若鶏もも 2cm角	25g		たらフライ 50g	1個							
	にんじん	7g		油	6g							
	エリンギ	5g		グラス付ソース	5g							
	ブロッコリー	25g		油	0.5g							
	三温糖	1g		ウィンナー	5g							
	しょうゆ	3g		たまねぎ	10g							
	みりん	1g		炒りたまご	25g							
	トウバンジャン	0.08g		塩	0.1g							
黒いりごま	1g	白こしょう	0.01g									
白すりごま	1g	こまつな	20g									
みかん	1個											

メモ