

アレルギー用詳細献立表（予定）				年 組 生徒名			
令和7年 中学校（中学）							
3月3日(月)				3月4日(火)			
① ご飯				① ご飯			
② 牛乳				② 飲むヨーグルト			
③ 具だくさん汁				③ あさり入りすまし汁			
④ 肉野菜炒め				④ さわらのごまだれかけ			
⑤ みそポテト				⑤ 菜の花サラダ			
				⑥ 和風ドレッシング			
				⑦ ひなあられ			
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	ご飯(精米80g)	12.6 g	①	乳	ご飯(精米80g)	12.6 g
②		飲む牛乳200ml	12.6 g	②		飲むヨーグルト150ml	12.6 g
③		にんじん	12.6 g	③		かまぼこ	12.6 g
		だいこん	12.6 g			あさり水煮	12.6 g
		はくさい	12.6 g			塩	1.01 g
		しょうゆ	6.3 g			しょうゆ	0.38 g
		豆腐	37.8 g			酒	1.26 g
		塩	0.5 g			かつおだし	2.52 g
		しょうゆ	5.04 g			水	151.2 g
		酒	1.26 g			まつな	12.6 g
④	油	かつおだし	2.52 g	④	魚	さわら60g	12.6 g
		水	12.6 g			油	1.26 g
		白	0.63 g			白	2.52 g
		ろしにんにく	0.25 g			白	2.52 g
		豚かた 小間	37.8 g			白	2.52 g
		しょうゆ	12.6 g			白	2.52 g
		みりん	1.26 g			白	2.52 g
		たけのこ水煮	12.6 g			白	2.52 g
		片栗粉	5.04 g			白	2.52 g
		片栗粉	5.04 g			白	2.52 g
⑤	フレンチポテト	片栗粉	5.04 g	⑤	魚	白すりごま	0.63 g
		油	5.04 g			菜の花	18.9 g
		みそ	5.04 g			もやし	25.2 g
		赤	5.04 g			にんじん	25.2 g
		ニンメンジャン	5.04 g			ホールコーン	25.2 g
		三温糖	3.78 g			和風ドレッシング	6.3 g
		酒	1.26 g			ひなあられ(個包装)6g	6.3 g
		片栗粉	0.38 g				
		水	12.6 g				

アレルギー用詳細献立表 (予定)

令和7年 中学校 (中学)

3月7日(金)				3月10日(月)				3月11日(火)				3月12日(水)			
①食パン ②いちごジャム ③はっ酵乳 ④クリームシチュー ⑤オムレツケチャップソース ⑥ゆで野菜 ⑦フレンチドレッシング				①ねぎ塩うどん ②蒸しパン ③牛乳 ④野菜のすり身寄せ ⑤白玉こんにゃく入りボンチ				①ご飯 ②牛乳 ③チキンカレー ④とんかつ ⑤大根サラダ ⑥ナムルドレッシング				①青梅産米ご飯 ②牛乳 ③白菜のみそ汁 ④ますの磯辺マヨ焼 ⑤こんにゃくの甘辛炒め			
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	食パン(小麦粉60g)	1個	①	油	油	0.63g	①	穀	ご飯(精米80g)	1個	①	穀	ご飯(青梅産米80g)	1個
②	果	いちごジャム15g	1本	②	肉	おろしにんにく	0.38g	②	乳	牛乳	1本	②	他	牛乳	1本
③	乳	はっ酵乳125ml(アレルギー)	1本	③	肉	若鶏もも 皮付 2cm角	37.8g	③	肉	油	1.01g	③	他	豆腐	37.8g
④	油	油	0.63g	④	麦	ゆでうどん	63g	④	肉	おろしにんにく	0.63g	④	魚	はくさい	25.2g
	肉	若鶏もも 皮付 2cm角	37.8g		魚他	塩	0.76g		肉	若鶏もも 皮付 2cm角	44.1g			赤みそ	5.67g
	肉	たまねぎ	37.8g		魚他	黒こしょう 粗びき	0.04g		肉	たまねぎ	63g			白みそ	5.67g
	肉	にんじん	15.12g		魚他	チキンフイヨン	1.26g		肉	にんじん	25.2g			かつおだし	2.52g
	肉	じゃがいも	37.8g		魚他	中華スープ	0.63g		肉	じゃがいも	63g			水	151.2g
	肉	塩	0.88g		魚他	水	126g		麦	カレー粉	21.42g	④	魚	さけ60g	1切
	肉	白こしょう	0.03g		魚他	こまつな	12.6g		麦	カレー粉	0.25g			調理用ノンエッグマヨネーズ	10.08g
	乳	チキンフイヨン	1.26g		果	ながねぎ	15.12g		他	トマトケチャップ	3.78g			しょうゆ	2.52g
	乳	調理用牛乳	50.4g		果	ゆず果汁	1.26g		他	中濃ソース	1.26g			みりん	1.26g
	乳	米粉	5.04g		果	ごま油	0.63g		他	塩	0.13g			水	2.52g
	乳	水	100.8g	②	卵	アレルギー蒸しパン(50g)	1個		他	白こしょう	0.04g			おおさ粉	0.13g
	乳	生クリーム	10.08g	③	乳	牛乳	1本		他	水	100.8g			油	1.26g
⑤	卵	プレーンオムレツ60g	1個	④	魚他	油	6.3g	④	麦	とんかつ60g	7.56g	⑤		豚かた 小間	12.6g
	油	油	0.63g	⑤	魚他	野菜のすり身寄せ50g	1個	⑤	油	たいこん	50.4g			にんじん	12.6g
	他	トマトケチャップ	5.04g		他	白玉こんにゃく	37.8g			しめじ	6.3g			糸こんにゃく	37.8g
	他	中濃ソース	2.52g		果	りんご缶ダイス	25.2g	⑥	実他	さやいんげん	10.08g			干しいたけ(せん切)	0.63g
	他	トマトピューレー	2.52g							ナムルドレッシング	6.3g			三温糖	2.52g
	他	みりん	0.38g											しょうゆ	3.78g
	他	片栗粉	0.38g											みりん	1.26g
	他	水	3.78g											一味唐がらし	0.01g
⑥	他	キャベツ	37.8g											白いりごま	0.38g
	他	もやし	18.9g											ごま油	0.38g
⑦	他	ふだまめ	10.08g												
	果	フレンチドレッシング	6.3g												

メモ

アレルギー用詳細献立表 (予定)

令和7年 中学校 (中学)

3月13日(木)				3月14日(金)				3月17日(月)				3月18日(火)			
①ライ麦パン ②はっ酵乳 ③エルテンスープ ④スパイシーチキン ⑤スライスチーズ ⑥キャベツとコーンのソテー				①ご飯 ②牛乳 ③ハヤシシチュー ④きぬさや入りサラダ ⑤ごまドレッシング ⑥米粉ガトーショコラ				①横割り丸パン ②牛乳 ③いんげん豆のトマトスープ ④ハンバーグのガーリックソース ⑤ショートパスタのマヨソテー				①ご飯 ②牛乳 ③中華どんの具 ④揚げぎょうざ(3個) ⑤三色杏にゼリー			
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	乳麦	ライ麦パン(小麦粉60g)	1個	①	乳麦	ご飯(精米80g)	1個	①	乳麦	横割り丸パン(小麦粉60g)	1個	①	乳麦	ご飯(精米80g)	1個
②	乳	はっ酵乳125ml(シヨア・ゲレリ)	1本	②	乳	油用牛乳200ml	1本	②	乳	油用牛乳200ml	1本	②	乳	油用牛乳200ml	1本
③		油	0.63g	③		油	1.01g	③		油	1.26g	③		油	0.63g
		フランクフルト	15.12g			おろしにんにく	0.63g			バラベーコン	12.6g			おろしにんにく	0.38g
		たまねぎ	25.2g			豚かた 小間	44.1g			たまねぎ	25.2g			おろししょうが	0.38g
		じゃがいも	25.2g			塩	0.25g			にんじん	12.6g			豚かた 小間	18.9g
		セロリー	2.52g			白こしょう	0.01g			セロリー	2.52g			たまねぎ	50.4g
		グリーンピースペースト	25.2g			たまねぎ	63g			白いんげん豆	12.6g			にんじん	18.9g
		ポテトペースト	25.2g			にんじん	25.2g		他	トマト缶詰ダイス	25.2g			たけのこ水煮缶	12.6g
		水	126g			マッシュルーム水煮	12.6g			塩	0.88g		甲	むきえび	12.6g
		チキンフイヨン	1.26g		麦他	ハヤシルウ	15.12g			白こしょう	0.03g		魚	いか短冊	12.6g
		塩	0.76g		他	トマトケチャップ	3.78g			チキンフイヨン	1.26g			酒	2.52g
		白こしょう	0.01g		他果	中濃ソース	1.26g			しょうゆ	0.38g		卵	うずら卵	27.72g
		ローレル粉末	0.04g			しょうゆ	1.26g			水	151.2g			はくさい	63g
		米粉	3.15g			パプリカ粉末	0.06g	④	他肉	ハンバーグ60g	1個			塩	1.01g
④	肉	若鶏もも 切身70g	1切		麦	小麦粉	5.04g			油	2.52g			白こしょう	0.03g
		油	2.52g			水	100.8g			おろしにんにく	0.5g			しょうゆ	0.38g
		オリーブ油	0.63g	④		キャベツ	37.8g			三温糖	1.26g			酒	1.26g
		おろしにんにく	0.38g			にんじん	6.3g		他果	中濃ソース	3.15g		魚他	中華スープ	1.26g
		塩	0.25g			さやえんどう	12.6g			みりん	1.26g			片栗粉	4.41g
		黒こしょう 粗びき	0.03g	⑤	果	ごまドレッシング(ノリ油アレルギー)	6.3g			白こしょう	0.01g			水	25.2g
		オーラルバイス	0.03g	⑥	他	米粉ガトーショコラ30g	1個			片栗粉	0.5g			こま油	0.88g
⑤	乳	スライスチーズ15g	1枚					⑤	麦	ショートパスタ フジッリ	15.12g	④	麦他	きょうざ17g	3個
⑥		油	0.13g							油	12.6g		他	三色杏にゼリー	56.7g
		バラベーコン	6.3g							ロースハム	0.38g				
		にんじん	6.3g							キャベツ	12.6g				
		キャベツ	44.1g							ホールコーン	18.9g				
		ホールコーン	12.6g							にんじん	6.3g				
		塩	0.25g							ホールコーン	6.3g				
		白こしょう	0.03g							調理用ノンエッグマヨネーズ	8.82g				
										塩	0.25g				
										白こしょう	0.01g				

メモ

アレルギー用詳細献立表 (予定)

令和7年 中学校 (中学)

3月19日(水)				3月21日(金)				3月24日(月)			
①わかめご飯 ②牛乳 ③鶏団子と春雨のスープ ④生揚げのマーボー炒め ⑤清見オレンジ				①ご飯 ②のりふりかけ ③牛乳 ④野菜スープ ⑤豆乳コロッケ ⑥ミモザソテー				①ご飯 ②牛乳 ③小松菜のみそ汁 ④さばの塩焼 ⑤ひじきと大豆のそぼろ煮			
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		わかめご飯(わかめ、精米80g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個	①		ご飯(精米80g)	1 個
②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	のりふりかけ2g	1 個	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本
③	肉	にんじん	12.6 g	③	乳	飲用牛乳200ml	1 本	③		たまねぎ	25.2 g
		チキンボール	27.72 g	④	肉	油	0.63 g			赤みそ	5.67 g
		はるさめ	5.04 g			若鶏むね こま	12.6 g			白みそ	5.67 g
		えのきたけ	6.3 g			たまねぎ	18.9 g			かつおだし	2.52 g
		塩	0.88 g			にんじん	12.6 g			水	151.2 g
	魚他	白こしょう	0.03 g			マッシュルーム水煮	12.6 g			こまつな	18.9 g
		中華スープ	1.26 g			塩	0.88 g	④	魚	さば薄塩60g	1 切
		しょうゆ	0.38 g			白こしょう	0.01 g			油	2.52 g
		片栗粉	1.26 g			チキンフイヨン	1.26 g	⑤		油	0.63 g
		水	151.2 g			しょうゆ	0.38 g			豚かた 挽き	12.6 g
		こまつな	12.6 g			水	151.2 g			にんじん	8.82 g
		ごま油	0.63 g			こまつな	12.6 g		他	大豆	18.9 g
④	他	生揚げ	56.7 g			オリーブ油	0.38 g			干しひじき	2.27 g
		油	0.63 g	⑤	麦他	豆乳コロッケ60g	1 個			三温糖	2.52 g
		ろしにんにく	0.38 g			油	7.56 g			しょうゆ	3.78 g
		おろししょうが	0.38 g	⑥		油	0.63 g			みりん	1.26 g
		豚かた 挽き	18.9 g			フロッコリー	18.9 g				
	他	乾燥大豆	2.52 g			キャベツ	18.9 g				
		たまねぎ	12.6 g			塩	0.32 g				
		たけのこ水煮	12.6 g			白こしょう	0.03 g				
		塩	0.19 g			チキンフイヨン	0.38 g				
		赤みそ	3.78 g		卵	炒りたまご	25.2 g				
		三温糖	1.26 g								
		しょうゆ	1.26 g								
		酒	1.26 g								
		トウバンジャン	0.08 g								
		片栗粉	1.01 g								
		ごま油	0.63 g								
⑤	果	清見オレンジ	1/4 個								

メモ