

詳細献立表(食物アレルギー専用食)

本資料について

- ・毎日の給食献立を掲載した資料です。使用するすべての食材を掲載しています。
- ・ちりめんじゃこやわかめ、ひじきなどの海産物には、えび、かに、いか、たこなどの海洋生物が混入している可能性があります。
- ・米酢の代わりに穀物酢、穀物酢の代わりに米酢を使用することがあります。
- ・塩、砂糖、酒、デンプン(じゃがいも、またはとうもろこしを原料としたもの)、油は献立表に記載が無くても調理の状況によって追加する可能性があります。

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2024年12月 2日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【豚キャベツ丼】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
米油		0.60	
トウバンジャン		0.13	
しょうが		0.26	
にんにく		0.26	
豚こま肉		40.00	
玉ねぎ		40.00	
にんじん		13.00	
砂糖(三温糖)		1.56	
こいくちしょうゆ		5.59	
オイスターソース		1.95	
キャベツ		45.00	
にら		4.00	
ごま油		0.65	
白ごま		0.65	
【大根ときゅうりの華風漬け】			
だいこん		40.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		5.00	
天塩		0.13	
砂糖(上白糖)		2.00	
こいくちしょうゆ		4.60	
一味とうがらし		0.01	
ごま油		0.60	
【野菜と豆腐のスープ】			
花かつお		3.40	
水		140.00	
鶏胸肉 こま切り		7.00	
にんじん		10.00	
玉ねぎ		30.00	
えのきたけ		9.00	
チンゲンツァイ		5.00	
豆腐(木綿)		26.00	
天塩		1.17	
こいくちしょうゆ		2.08	
でんぶん		1.04	

2024年12月 3日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【スパイシーピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
ターメリック		0.26	
天塩		0.50	
ガラスープ		0.00	
米油		0.60	
にんにく		0.13	
玉ねぎ		13.00	
ウィンナー		6.50	
ピーマン		5.20	
カレー粉		0.52	
トマトケチャップ・300g		6.50	
こいくちしょうゆ		0.65	
天塩		0.25	
白こしょう		0.01	
【みそドレッシングサラダ】			
キャベツ		32.50	
冷凍ホールコーン		7.80	
にんじん		6.50	
もやし		15.60	
赤みそ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.95	
米油		2.60	
米酢		0.91	
こいくちしょうゆ		0.52	
ごま油		0.26	
白ごま		0.65	
【鶏団子入りちゃんこ汁】			
とりひき肉		30.00	
こいくちしょうゆ		0.39	
酒		0.65	
しょうが		0.26	
ねぎ		2.00	
塩麴		0.78	
でんぶん		1.56	
花かつお		3.00	
水		150.00	
にんじん		10.00	
だいこん		30.00	
干しいたけ スライス		1.00	
はくさい		38.00	
酒		1.20	
天塩		0.90	
うすくちしょうゆ		1.25	
ねぎ		6.00	
【いりごと大豆の甘辛和え】			
いり大豆(黄大豆)		6.00	
いりこ		6.00	
白ごま		1.00	
こいくちしょうゆ		1.50	
砂糖(三温糖)		3.10	
本みりん		1.56	
米酢		0.75	

2024年12月 4日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【さばのスタミナ焼き】			
さば 60g		60.00	
にんにく		0.70	
砂糖(三温糖)		1.35	
こいくちしょうゆ		6.00	
ごま油		0.30	
ねぎ		1.50	
一味とうがらし		0.01	
【野菜の昆布和え】			
だいこん		25.00	
キャベツ		23.00	
にんじん		3.00	
塩昆布		2.60	
白ごま		0.60	
【ごま豆乳みそ汁】			
花かつお		3.30	
水		105.00	
米油		0.60	
豚こま肉		5.00	
にんじん		13.00	
はくさい		30.00	
豆腐(木綿)		25.00	
白ねりごま		1.30	
赤みそ		5.20	
白みそ		6.00	
無調整豆乳		50.00	
白すりごま		0.65	
ねぎ		6.00	

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2024年12月 5日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
【味付けのり】			
味付けのり		1.00	
【韓国風肉じゃが】			
米油		0.60	
にんにく		0.65	
しょうが		1.30	
豚こま肉		30.00	
つきこんにやく		25.00	
にんじん		20.00	
玉ねぎ		50.00	
じゃがいも		80.00	
花かつお		1.40	
ねぎ		6.00	
水		39.00	
砂糖(三温糖)		3.90	
こいくちしょうゆ		9.49	
コチュジャン		1.04	
ごま油		0.65	
【ナムル】			
もやし		30.00	
にんじん		5.00	
だいこん		18.00	
青菜(こまつな)		5.00	
ごま油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.71	
砂糖(三温糖)		1.24	
一味とうがらし		0.01	
米酢		1.24	
白ごま		0.60	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		35.00	

2024年12月 6日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【コーンピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
天塩		0.13	
ガラスープ		0.00	
米油		0.60	
鶏胸肉 こま切り		6.00	
ウィンナー 1cmカット卵乳無		6.00	
にんじん		7.00	
玉ねぎ		25.00	
冷凍ホールコーン		10.00	
天塩		1.03	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.01	
【チキンとじゃが芋のトマト煮】			
米油		0.59	
にんにく		0.20	
鶏もも肉 角切り		30.00	
天塩		0.14	
白こしょう		0.01	
赤ワイン		0.49	
玉ねぎ		45.00	
にんじん		20.00	
じゃがいも		65.00	
ぶなしめじ		7.00	
水		28.60	
鶏ガラパック		4.88	
こいくちしょうゆ		0.39	
トマトケチャップ・300g		9.50	
トマト缶詰(ホール)		28.60	
中濃ソース		2.34	
天塩		1.04	
白こしょう		0.01	
パセリ(乾)		0.01	
【ポテト入りサラダ】			
キャベツ		27.00	
もやし		23.00	
にんじん		4.00	
米油		3.25	
米酢		2.60	
天塩		0.39	
こいくちしょうゆ		2.86	
砂糖(上白糖)		0.65	
粉わさび		0.04	
ごま油		0.39	
じゃがいも		20.00	
揚げ油 米白絞油		5.00	

2024年12月 9日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ターメリック豆乳クリームスガけ】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
ターメリック		0.16	
水		0.00	
米油		0.78	
にんにく		0.47	
玉ねぎ		45.00	
にんじん		15.00	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		30.00	
白ワイン		1.50	
水		80.00	
鶏ガラパック		5.00	
天塩		1.87	
白こしょう		0.04	
米粉		10.14	
無調整豆乳		62.00	
パセリ(乾)		0.01	
【マセドアンサラダ】			
じゃがいも		40.00	
にんじん		6.00	
青大豆		4.50	
冷凍ホールコーン		7.00	
米油		1.30	
玉ねぎ		0.65	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.65	
白こしょう		0.01	
からし(粉)		0.01	
米酢		2.60	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		35.00	

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2024年12月10日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【麦入りごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
米粒麦		5.00	
水		0.00	
【麻婆豆腐】			
米油		0.65	
にんにく		0.52	
しょうが		0.52	
トウバンジャン		0.26	
ぶたひき肉		15.00	
鶏ひき肉		15.00	
干しいたけ スライス		1.30	
たけのこ(水煮)		13.00	
水		40.00	
にんじん		20.00	
砂糖(三温糖)		1.95	
赤みそ		6.50	
テンメンジャン		3.90	
こいくちしょうゆ		5.72	
トマトケチャップ・300g		2.34	
オイスターソース		1.95	
でんぶん		3.90	
ねぎ		8.00	
にら		7.00	
豆腐(木綿)		130.00	
ごま油		0.65	
【即席漬け】			
だいこん		22.00	
キャベツ		20.00	
にんじん		4.00	
しょうが		0.39	
天塩		0.40	
白ごま		0.65	
【果物(みかん)】			
みかん		26.69	

2024年12月11日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【豚玉ねぎ丼】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
米油		1.30	
しょうが		0.65	
ぶたひき肉		30.00	
鶏ひき肉		20.00	
玉ねぎ		80.00	
マッシュルーム		5.00	
にんじん		13.00	
砂糖(三温糖)		1.30	
赤ワイン		1.30	
トマトケチャップ・300g		15.60	
ウスターソース		1.30	
酒		1.30	
天塩		0.39	
白ごしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.90	
米粉		2.60	
【コールスローサラダ】			
キャベツ		36.00	
にんじん		10.00	
冷凍ホールコーン		4.00	
米油		1.04	
玉ねぎ		0.65	
砂糖(上白糖)		1.56	
天塩		0.39	
白ごしょう		0.01	
米酢		1.56	
【果物(みかん)】			
みかん		26.69	

2024年12月12日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳		206.00	
【さつまいもごはん】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
酒		1.30	
天塩		0.91	
水		0.00	
さつまいも		25.00	
白ごま		0.65	
天塩		0.18	
水		0.00	
【豆腐のみそつくね】			
とりひき肉		50.00	
押し豆腐		20.00	
ねぎ		6.50	
赤みそ		3.90	
酒		2.60	
砂糖(三温糖)		1.00	
米粉パン粉		13.00	
【いそか和え】			
にんじん		8.00	
もやし		40.00	
青菜(こまつな)		7.00	
こいくちしょうゆ		2.59	
砂糖(三温糖)		0.65	
きざみのり		0.43	
【みそ汁】			
花かつお		3.40	
水		143.65	
にんじん		10.00	
だいこん		25.00	
はくさい		35.00	
豆腐(木綿)		25.00	
冷凍 生わかめ カット		5.00	
ねぎ		7.00	
白みそ		7.96	
赤みそ		3.32	

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2024年12月13日 (金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ナシゴレン】			
水稻穀粒(精白米)		85.00	
天塩		0.30	
ガラスープ		0.00	
米油		0.72	
にんにく		0.51	
しょうが		0.54	
鶏ひき肉		20.00	
白ワイン		0.50	
玉ねぎ		15.00	
にんじん		12.00	
トマトチリソース		2.72	
トマトケチャップ・300g		1.72	
ウスターソース		0.72	
中濃ソース		1.43	
トウバンジャン		0.04	
こいくちしょうゆ		0.72	
天塩		0.50	
白こしょう		0.01	
【キャベツときゅうりの炒め】			
きゅうり		10.00	
冷凍ホールコーン		5.00	
にんじん		5.00	
キャベツ		30.00	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		1.04	
ごま油		0.39	
天塩		0.04	
米酢		2.08	
白ごま		0.65	
【鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮】			
米油		1.30	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		26.00	
玉ねぎ		30.00	
鶏ガラバック		5.00	
水		55.00	
にんじん		13.00	
ぶなしめじ		6.00	
じゃがいも		78.00	
天塩		1.45	
白こしょう		0.03	
無調整豆乳		45.00	
米粉		5.40	
パセリ(乾)		0.01	

2024年12月16日 (月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【とりごぼうごはん】			
水稻穀粒(精白米)		90.00	
こいくちしょうゆ		0.60	
水		0.00	
米油		0.65	
ごぼう		15.00	
鶏ひき肉		15.00	
にんじん		5.00	
天塩		0.40	
干しいたけ スライス		0.40	
砂糖(三温糖)		0.80	
こいくちしょうゆ		3.64	
ねぎ		3.90	
【あかうおのしょうが焼き】			
あかうお 60g		60.00	
しょうが		1.75	
こいくちしょうゆ		4.34	
砂糖(三温糖)		0.70	
酒		1.75	
本みりん		1.75	
【ごま和え】			
青菜(こまつな)		13.00	
もやし		40.00	
にんじん		6.00	
こいくちしょうゆ		3.51	
砂糖(三温糖)		3.38	
本みりん		1.95	
白すりごま		1.30	
【わかめスープ】			
花かつお		3.50	
水		156.00	
にんじん		13.00	
干しいたけ スライス		0.65	
もやし		22.00	
豆腐(木綿)		20.00	
天塩		1.04	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.30	
冷凍 生わかめ カット		7.00	
ねぎ		6.50	
白ごま		0.65	

2024年12月17日 (火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【じゃこチャーハン】			
水稻穀粒(精白米)		90.00	
天塩		0.40	
ガラスープ		0.00	
米油		1.30	
にんじん		6.50	
干しいたけ スライス		1.30	
ちりめんじゃこ		9.00	
ねぎ		9.00	
天塩		0.13	
白こしょう		0.03	
酒		2.60	
こいくちしょうゆ		3.90	
本みりん		1.30	
ごま油		0.65	
白ごま		1.30	
【大芋芋】			
さつまいも		85.00	
揚げ油 米白絞油		6.50	
砂糖(三温糖)		5.80	
こいくちしょうゆ		2.80	
米酢		0.23	
水		2.80	
黒ごま		0.50	
【担々春雨スープ】			
米油		0.65	
にんにく		0.26	
しょうが		0.26	
トウバンジャン		0.03	
鶏ひき肉		13.00	
鶏ガラバック		13.00	
水		130.00	
にんじん		10.00	
もやし		26.00	
干しいたけ スライス		0.65	
白ねりごま		1.30	
こいくちしょうゆ		3.00	
砂糖(三温糖)		0.78	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
白みそ		1.95	
赤みそ		3.25	
無調整豆乳		15.60	
緑豆はるさめ		6.50	
にら		5.00	
ねぎ		5.00	
白すりごま		2.60	
ごま油		0.26	

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2024年12月18日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごま塩ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
白ごま		2.60	
天塩		0.40	
水		1.56	
【ひきずり(鶏すき煮)】			
米油		0.00	
鶏もも肉 角切り		45.00	
玉ねぎ		25.00	
にんじん		13.00	
はくさい		52.00	
つきこんにやく		20.00	
板なしかまぼこ		6.00	
焼き豆腐		52.00	
花かつお		0.65	
水		26.00	
砂糖(三温糖)		5.20	
酒		1.30	
こいくちしょうゆ		7.80	
本みりん		1.30	
ねぎ		6.00	
【レモン和え】			
キャベツ		40.00	
にんじん		5.00	
こいくちしょうゆ		2.00	
天塩		0.08	
本みりん		0.85	
砂糖(上白糖)		0.39	
レモン(果汁、生)		0.65	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		35.00	

2024年12月19日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【米粉のカレーライス】			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		1.30	
にんにく		0.39	
しょうが		0.39	
豚肩角肉		45.00	
赤ワイン		1.30	
カレー粉		0.12	
玉ねぎ		55.00	
にんじん		25.00	
じゃがいも		65.00	
水		71.50	
鶏ガラパック		2.60	
豚骨パック		2.60	
砂糖(三温糖)		1.30	
トマトケチャップ・300g		3.90	
濃厚ソース		4.55	
ウスターソース		3.90	
いんげんまめ(ペースト)		13.00	
天塩		1.11	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		1.30	
米粉		5.20	
カレー粉		0.46	
ガラムマサラ		0.13	
コリアンダーパウダー		0.10	
クミンパウダー		0.07	
【和風サラダ】			
だいこん		13.00	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
キャベツ		13.00	
もやし		26.00	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.26	
ごま油		0.65	
米酢		1.95	
【果物(柑橘類)】			
柑橘		35.00	

2024年12月20日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【パセリライス】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
天塩		0.50	
パセリ(乾)		0.26	
【トマトソースハンバーグ】			
ぶたひき肉		26.00	
鶏ひき肉		13.00	
押し豆腐		26.00	
米油		0.39	
玉ねぎ		26.00	
米粉パン粉		10.00	
天塩		0.52	
白こしょう		0.01	
米油		1.00	
にんにく		0.65	
セロリー		1.30	
玉ねぎ		6.50	
トマト缶詰(ホール)		10.40	
トマトケチャップ・300g		6.50	
天塩		0.20	
白こしょう		0.03	
赤ワイン		0.65	
【大根サラダ】			
だいこん		26.00	
にんじん		6.50	
もやし		19.50	
きゅうり		6.50	
米油		0.78	
玉ねぎ		1.30	
こいくちしょうゆ		1.95	
天塩		0.13	
白こしょう		0.01	
砂糖(上白糖)		1.30	
米酢		2.60	
【野菜スープ】			
米油		0.60	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
玉ねぎ		13.00	
にんじん		13.00	
水		155.00	
鶏ガラパック		8.00	
キャベツ		39.00	
えのきたけ		9.10	
酒		1.30	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		2.60	

