

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月 1日(木)

普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	ゆかりご飯	65/75/85/95
		ゆかりご飯65/75/85/95
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	肉じゃが	
		米ぬか油
		豚かたこま切れ
		人参
		玉ねぎ
		つきこんにやく黒
		かつお薄削り(袋入)
		水
		じゃがいも
		さつま揚げ(ボール)
		上白糖
		しょうゆ
		本みりん
		食塩
		酒
		冷凍いんげん
		ほうれん草のじゃこ和え
		ごま油
		ちりめんじゃこ
		人参
		緑豆もやし
		ほうれん草
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		食塩
		上白糖

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月 2日(金)

普通食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	ご飯60/70/80/90		
		白飯60/70/80/90	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	豆と豚肉の煮込み		
		米ぬか油	
		にんにく	
		豚かた角切り	
		玉ねぎ	
		人参	
		マッシュルーム水煮スライス	
		冷凍鶏ガラパック	
		水	
		ウインナー厚	
		冷凍白いんげん豆	
		冷凍金時豆	
		デミグラスソース	
		トマトピューレー	
		トマトケチャップ	
		赤ワイン	
		中濃ソース	
		小麦粉	
		米ぬか油	
		食塩	
		混合こしょう	
		冷凍むき枝豆	
		コールスローサラダ	
			キャベツ
			冷凍ホールコーン
			カット赤パプリカ千切り
			きゅうり
			米ぬか油
			穀物酢
		食塩	
		混合こしょう	
		上白糖	
		玉ねぎ	
		マスタードパウダー	
	稲城市産高尾ぶどう(2コ/2コ)		
		稲城市産高尾ぶどう	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月 5日(月)  
普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	わかめご飯65/75/85/95	
		わかめご飯65/75/85/95
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	いか型ステーキ40/60	
		いか型ステーキ40/60
		米ぬか油
	めかぶと卵のスープ	
		米ぬか油
		ポークハム短冊
		冷凍鶏ガラパック
		水
		人参
		玉ねぎ
		干しいたけスライス
		しょうゆ
		食塩
		めかぶ
		長ねぎ
		冷凍殺菌液卵
	春雨とささみのサラダ	
		きくらげ
		鶏ささみフレーク
		緑豆もやし
		小松菜
		人参
		緑豆春雨
		米ぬか油
		穀物酢
		しょうゆ
		上白糖
		食塩
		マスタードパウダー

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月 6日(火)

普通食献立

	チエック	料理名	材料名	
昼主		ご飯60/70/80/90		
			白飯60/70/80/90	
昼飲		飲用牛乳		
			飲用牛乳	
昼副		肉豆腐		
			米ぬか油	
			生姜	
			豚かたこま切れ	
			人参	
			玉ねぎ	
			つきこんにやく黒	
			すき焼きふ	
			長ねぎ	
			かつお薄削り(袋入)	
			水	
			上白糖	
			酒	
			しょうゆ	
			本みりん	
			食塩	
			押し豆腐	
			冷凍グリーンピース	
			チンゲン菜のオイスター炒め	
				米ぬか油
			バラバーコン短冊	
			にんにく	
			生姜	
			人参	
			緑豆もやし	
			チンゲン菜	
			食塩	
			混合こしょう	
			オイスターソース	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月 7日(水)

普通食献立

	チ エ ッ ク					
	料理名	材料名				
昼主	ミルクパン(食パン)40/50/60/65					
		ミルクパン(食パン)40/50/60/65				
昼飲	飲用牛乳					
		飲用牛乳				
昼副	フライドポテト(計量配缶)					
		<table border="1"> <tr><td>フライドポテト</td></tr> <tr><td>米ぬか油(揚げ油)</td></tr> <tr><td>食塩</td></tr> <tr><td>混合こしょう</td></tr> <tr><td>青のり</td></tr> </table>	フライドポテト	米ぬか油(揚げ油)	食塩	混合こしょう
フライドポテト						
米ぬか油(揚げ油)						
食塩						
混合こしょう						
青のり						
	肉団子のトマト煮					
		米ぬか油				
		にんにく				
		カットセロリ小口切り				
		玉ねぎ				
		人参				
		冷凍鶏ガラパック				
		水				
		肉団子				
		ダイスカットトマト缶詰				
		トマトピューレー				
		トマトケチャップ				
		中濃ソース				
		赤ワイン				
		上白糖				
		食塩				
		混合こしょう				
		米粉				
		水				
		カラフルサラダ				
		きゅうり				
		カット赤パプリカ千切り				
		冷凍ホールコーン				
		キャベツ				
		米ぬか油				
		穀物酢				
		上白糖				
		食塩				
		混合こしょう				
		玉ねぎ				

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月 8日(木)

普通食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	ご飯60/70/80/90		
		白飯60/70/80/90	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	さばのおろしだれ50/70		
		さば切身50/70	
		米ぬか油	
		しょうゆ	
		本みりん	
		上白糖	
		水	
		大根	
		でん粉	
		水	
		菊花汁	
			かつお薄削り(袋入)
			水
		人参	
		木綿豆腐	
		たけのこ水煮	
		菊のり	
		食塩	
		しょうゆ	
		酒	
		本みりん	
		ほうれん草	
	じゃがいものきんぴら		
		米ぬか油	
		豚かた千切り	
		じゃがいも	
		人参	
		冷凍いんげん	
		上白糖	
		しょうゆ	
		本みりん	
		七味唐辛子	
		白いりごま	
		ごま油	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月 9日(金)

普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	焼きししやも(2本)	
		子持ちししやも
		酒
		生姜
		米ぬか油
	お月見汁	
		かつお薄削り(袋入)
		水
		若鶏もも皮なしこま切れ
		人参
		玉ねぎ
		えのきたけバラ
	ちらしかまぼこ(月見)	
	しょうゆ	
	食塩	
	酒	
	小松菜	
豚肉のみそ炒め		米ぬか油
		生姜
		にんにく
		豚かたこま切れ
		玉ねぎ
		人参
		緑豆もやし
		冷凍いんげん
		赤みそ
		しょうゆ
		本みりん
		上白糖
		酒
お月見ゼリー		
		お月見ゼリー

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月12日(月)

普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	焼き豆腐のみそそぼろ煮	
		米ぬか油
		生姜
		にんにく
		豚ひき肉
		人参
		玉ねぎ
		たけのこ水煮
		かつお薄削り(袋入)
		水
		しょうゆ
		上白糖
		赤みそ
		酒
		焼き豆腐
		長ねぎ
		冷凍いんげん
		でん粉
		水
	華風和え	
		きゅうり
		緑豆もやし
		緑豆春雨
		生姜
		しょうゆ
		穀物酢
		上白糖
		食塩
		ごま油
		白いりごま

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月13日(火)

普通食献立

	料理名	材料名		
昼主	ご飯60/70/80/90	白飯60/70/80/90		
昼飲	飲用牛乳	飲用牛乳		
昼副	鶏肉のきのこソース50/70	若鶏もも皮つき切身50/70		
		米ぬか油		
		米ぬか油		
		玉ねぎ		
		マッシュルーム水煮スライス		
		えのきたけバラ		
		水		
		白ワイン		
		食塩		
		上白糖		
		しょうゆ		
		ウスターソース		
		でん粉		
		水		
		海鮮野菜スープ		冷凍鶏ガラパック
				水
				玉ねぎ
				人参
				干しいたけスライス
				いか短冊
冷凍むきえび				
しょうゆ				
オイスターソース				
食塩				
混合こしょう				
でん粉				
水				
小松菜				
切干大根とベーコン炒め		米ぬか油		
		にんにく		
		バラベーコン短冊		
		切干大根		
		人参		
		玉ねぎ		
		酒		
		食塩		
		黒こしょう		
		しょうゆ		

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月14日(水)

普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	いわしのかば焼きだれ40/50	
		いわし開き40/50
		でん粉
		米ぬか油(揚げ油)
		上白糖
		酒
		本みりん
		しょうゆ
		水
		でん粉
		水
		鶏ごぼう汁
		米ぬか油
		若鶏もも皮つきこま切れ
		カットごぼうささがき
	人参	
	角こんにゃく黒	
	かつお薄削り(袋入)	
	水	
	大根	
	干しいたけスライス	
	白みそ	
	赤みそ	
	長ねぎ	
昼副	白菜としめじの煮びたし	
		人参
		白菜
		ぶなしめじバラ
		かつお薄削り(袋入)
		水
		しょうゆ
		本みりん
	酒	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月15日(木)  
普通食献立

	料理名	材料名
昼主	キャロット食パン40/50/60/65	キャロット食パン40/50/60/65
昼飲	飲用牛乳	飲用牛乳
昼副	ハンバーグトマトソース60/80	ハンバーグ60/80
		米ぬか油
		米ぬか油
		にんにく
		玉ねぎ
		トマトケチャップ
		ダイスカットトマト缶詰
		上白糖
		しょうゆ
		赤ワイン
		食塩
		水
		でん粉
		水
	コンソメスープ	米ぬか油
		バラベーコン短冊
		玉ねぎ
		人参
		冷凍鶏ガラパック
		水
		キャベツ
		しょうゆ
		食塩
		混合こしょう
	さつまいもサラダ	玉ねぎ
		人参
		冷凍ホールコーン
		カットさつまいも角切り
		きゅうり
		食塩
		混合こしょう
	ボトルノンエッグマヨネーズ	ボトルノンエッグマヨネーズ

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月16日(金)

普通食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	菜飯65/75/85/95		
		菜飯65/75/85/95	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	豚肉と玉ねぎの卵とじ		
		米ぬか油	
		豚かたこま切れ	
		人参	
		玉ねぎ	
		すき焼きふ	
		角こんにやく黒	
		かつお薄削り(袋入)	
		水	
		上白糖	
		しょうゆ	
		食塩	
		酒	
		冷凍殺菌液卵	
		冷凍いんげん	
		もやしとれんこんの梅肉和え	
			人参
			カットれんこんいちょう切り
			緑豆もやし
			食塩
		梅肉	
		穀物酢	
		上白糖	
		しょうゆ	
		かつお薄削り	
		白いりごま	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月20日 (火)

普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	ほっけの竜田揚げ40/60	
		ほっけ切身40/60
		酒
		しょうゆ
		生姜
		でん粉
		米ぬか油(揚げ油)
		玉ねぎのみそ汁
		かつお薄削り(袋入)
		水
		人参
		玉ねぎ
		えのきたけバラ
		白みそ
		赤みそ
	ささみと野菜のごま炒め	
		米ぬか油
		鶏ささみフレーク
		人参
		大根
		焼き竹輪
		カットピーマン千切り
		酒
		本みりん
		上白糖
		しょうゆ
		白いりごま
		ごま油

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月21日(水)

普通食献立

	チエック	
	料理名	材料名
昼主	さつまいもご飯65/75/85/95	
		さつまいもご飯65/75/85/95
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	焼き餃子(2コ/3コ)	
		餃子
		米ぬか油
	中華風野菜スープ	
		米ぬか油
		生姜
		若鶏もも皮なしこま切れ
		人参
		冷凍鶏ガラパック
		水
		たけのこ水煮
		きくらげ
		木綿豆腐
		食塩
		混合こしょう
		しょうゆ
		オイスターソース
		酒
		にら
		長ねぎ
		でん粉
		水
	かにかまサラダ	
		キャベツ
		冷凍ホールコーン
		かにかまぼこ
		きゅうり
		米ぬか油
		穀物酢
		上白糖
		食塩
		混合こしょう
		マスタードパウダー
		玉ねぎ

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月22日(木)

普通食献立

	料理名	材料名																										
昼主	麦ご飯65/75/85/95	麦ご飯65/75/85/95																										
昼飲	飲用牛乳	飲用牛乳																										
昼副	チキンカレー	<table border="1"> <tr><td>米ぬか油</td></tr> <tr><td>にんにく</td></tr> <tr><td>生姜</td></tr> <tr><td>若鶏もも皮つきこま切れ</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td></tr> <tr><td>人参</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td></tr> <tr><td>冷凍鶏ガラパック</td></tr> <tr><td>水</td></tr> <tr><td>食塩</td></tr> <tr><td>混合こしょう</td></tr> <tr><td>チリパウダー</td></tr> <tr><td>ガラムマサラ</td></tr> <tr><td>コリアンダー</td></tr> <tr><td>カレー粉</td></tr> <tr><td>中濃ソース</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td></tr> <tr><td>トマトピューレー</td></tr> <tr><td>上白糖</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td></tr> <tr><td>米ぬか油</td></tr> <tr><td>バター</td></tr> <tr><td>小麦粉</td></tr> <tr><td>カレー粉</td></tr> <tr><td>シュレッドチーズ</td></tr> </table>	米ぬか油	にんにく	生姜	若鶏もも皮つきこま切れ	玉ねぎ	人参	じゃがいも	冷凍鶏ガラパック	水	食塩	混合こしょう	チリパウダー	ガラムマサラ	コリアンダー	カレー粉	中濃ソース	ウスターソース	トマトケチャップ	トマトピューレー	上白糖	しょうゆ	米ぬか油	バター	小麦粉	カレー粉	シュレッドチーズ
米ぬか油																												
にんにく																												
生姜																												
若鶏もも皮つきこま切れ																												
玉ねぎ																												
人参																												
じゃがいも																												
冷凍鶏ガラパック																												
水																												
食塩																												
混合こしょう																												
チリパウダー																												
ガラムマサラ																												
コリアンダー																												
カレー粉																												
中濃ソース																												
ウスターソース																												
トマトケチャップ																												
トマトピューレー																												
上白糖																												
しょうゆ																												
米ぬか油																												
バター																												
小麦粉																												
カレー粉																												
シュレッドチーズ																												
	人参とツナのサラダ	<table border="1"> <tr><td>人参</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td></tr> <tr><td>ツナ油漬フレークライト</td></tr> <tr><td>小松菜</td></tr> <tr><td>穀物酢</td></tr> <tr><td>米ぬか油</td></tr> <tr><td>食塩</td></tr> <tr><td>上白糖</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td></tr> </table>	人参	緑豆もやし	ツナ油漬フレークライト	小松菜	穀物酢	米ぬか油	食塩	上白糖	玉ねぎ																	
人参																												
緑豆もやし																												
ツナ油漬フレークライト																												
小松菜																												
穀物酢																												
米ぬか油																												
食塩																												
上白糖																												
玉ねぎ																												
	稲城市産新高梨	<table border="1"> <tr><td>稲城市産新高梨</td></tr> <tr><td>食塩</td></tr> <tr><td>水</td></tr> </table>	稲城市産新高梨	食塩	水																							
稲城市産新高梨																												
食塩																												
水																												

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月26日(月)

普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	さわらのごまみそだれ50/70	
		さわら切身50/70
		米ぬか油
		赤みそ
		白すりごま
		白ねりごま
		上白糖
		本みりん
		しょうゆ
		水
		さつま汁
		かつお薄削り(袋入)
		水
		カットごぼうささがき
		人参
		大根
		カットさつまいもちょう切り
	白みそ	
	赤みそ	
	長ねぎ	
小松菜ときのご炒め		米ぬか油
		にんにく
		玉ねぎ
		人参
		ぶなしめじバラ
		エリンギ短冊
		小松菜
		食塩
		しょうゆ
		本みりん

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月27日(火)

普通食献立

	料理名	材料名
昼主	黒砂糖パン(コッペ)40/50/60/65	黒砂糖パン(コッペ)40/50/60/65
昼飲	飲用牛乳	飲用牛乳
昼副	鶏肉のバーベキューソース50/70	若鶏もも皮つき切身50/70
		米ぬか油
		米ぬか油
		生姜
		にんにく
		カットセロリ小口切り
		しょうゆ
		赤ワイン
		上白糖
		ウスターソース
		水
		でん粉
		水
		マカロニとウインナーのスープ
		冷凍鶏ガラパック
		水
		ウインナー薄
		人参
		玉ねぎ
		マッシュルーム水煮スライス
		シエルマカロニ
		しょうゆ
		食塩
	混合こしょう	
	パセリ(乾燥)	
	キャベツソテー	
	米ぬか油	
	ツナ油漬フレークライト	
	玉ねぎ	
	キャベツ	
	カット赤パプリカ千切り	
	冷凍ホールコーン	
	食塩	
	混合こしょう	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月28日(水)

普通食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	ご飯60/70/80/90		
		白飯60/70/80/90	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	タッカルビ丼		
		米ぬか油	
		にんにく	
		生姜	
		若鶏もも皮つきこま切れ	
		玉ねぎ	
		人参	
		冷凍鶏ガラパック	
		水	
		干しいたけスライス	
		キャベツ	
		上白糖	
		オイスターソース	
		コチュジャン	
		テンメンジャン	
		しょうゆ	
		食塩	
		生揚げ	
		にら	
		でん粉	
		水	
		ごま油	
		くきわかめサラダ	
			緑豆もやし
			人参
			くきわかめ
			きゅうり
			穀物酢
			米ぬか油
			食塩
			混合こしょう
			上白糖
		しょうゆ	
		玉ねぎ	

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月29日(木)

普通食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	ご飯60/70/80/90	
		白飯60/70/80/90
昼飲	飲用牛乳	
		飲用牛乳
昼副	あじフライ40/60	
		あじ切身40/60
		でん粉
		豆乳
		水
		米パン粉
		米ぬか油(揚げ油)
		中濃ソース
		水
		わかめのみそ汁
		かつお薄削り(袋入)
		水
		玉ねぎ
		人参
		木綿豆腐
	カットわかめ	
	白みそ	
	赤みそ	
大根の辛味炒め		米ぬか油
		トウバンジャン
		生姜
		にんにく
		豚かた千切り
		人参
		大根
		上白糖
		しょうゆ
		食塩

# 普通食アレルギー詳細献立表

令和 4年 9月30日(金)

普通食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	食パン40/50/60/65		
		食パン40/50/60/65	
昼飲	飲用牛乳		
		飲用牛乳	
昼副	きのこシチュー		
		米ぬか油	
		バラベーコン短冊	
		若鶏もも皮つき角切り	
		玉ねぎ	
		人参	
		冷凍鶏ガラパック	
		水	
		カットさつまいもいちょう切り	
		マッシュルーム水煮スライス	
		エリンギ短冊	
		ぶなしめじバラ	
		食塩	
		混合こしょう	
		調理用牛乳	
		生クリーム	
		バター	
		米ぬか油	
		小麦粉	
		パセリ(乾燥)	
		ビーンズサラダ	
			冷凍ホールコーン
			人参
		きゅうり	
		冷凍むき枝豆	
		冷凍ゆで大豆	
		米ぬか油	
		穀物酢	
		食塩	
		混合こしょう	
		上白糖	
		玉ねぎ	