

# 10月 食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

実施日	こんだて			おもち エネルギーのもとになる食品	おもち 体をつくる食品	おもち 体の調子をととのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
1 (火)	ごはん		米粉マカロニスープ・アレルギー対応彩り野菜豆腐 フランクとキャベツの炒め物	ごはん、米油 米粉マカロニ	とりの肉、油あげ ポークフランクフルト 彩り野菜どうふ	大根、長ねぎ ごぼう、にんじん キャベツ、玉ねぎ	食よくの秋ですね。
2 (水)	米粉めん		みそコーンラーメン・手作りさつまいもクロック	米粉めん、ごま油 米油、さつまいも ドレッシング、ごま でんぶん、さとう	ぶた肉、わかめ みそ、豆乳 大豆フレーク	長ねぎ、キャベツ、コーン もやし、メンマ、にんじん 干しいたけ、しょうが にんにく	 今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
3 (木)	ごはん		タイピーエン チンジャオロースー・カットりんご(つがる)	ごはん、春雨 でんぶん、ごま油	いか、ぶた肉 豆乳	白菜、にんじん、竹の子 にら、ピーマン、しょうが にんにく、りんご	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
4 (金)	米粉食パン		ポトフ・ツナサラダ	米粉食パン じゃがいも、ごま マヨネーズソース	ポークフランクフルト ツナ 小魚	大根、にんじん 玉ねぎ、コーン ほうれん草、しめじ	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
7 (月)	ごはん		マーボー春雨スープ・焼き米粉ギョウザ(2こ) メンマと豚肉の炒め物	ごはん、春雨 さとう、ごま油 米油、ごま	ぶたひき肉、みそ ギョウザ、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、メンマ 長ねぎ、にんにく、しょうが しめじ、干しいたけ	ごしょ山宝汁 [青森県の郷土料理]
8 (火)	ごはん		あさりと野菜のみそ汁・アレルギー対応さばみそ煮 もやしと小松菜のおひたし(しょうゆ)	ごはん	あさり、どうぶ、みそ 油あげ、さばみそに	白菜、にんじん、長ねぎ もやし、小松菜	青森県 五所川原地方の創作郷土料理。もともと奥津軽で食べられていた「きりこ汁」をアレンジし、山菜や野菜など「山の宝」をふんだんに取り入れたしょうゆ味の汁です。
9 (水)	米粉めん		山菜なめこうどん・ごぼうサラダ	米粉めん ドレッシング 米粉カップケーキ	とりの肉、油あげ	ぶき、細竹、ぜんまい にんじん、長ねぎ、なめこ ごぼう、きゅうり えのきたけ	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
10 (木)	ごはん	りんごジュース	さつまいもとぶた肉のカレー 豆サラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さつまいも ドレッシング、米油	ぶた肉、大豆 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆 豆乳	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり りんごジュース	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
11 (金)	米粉食パン		豆乳スープ・いか米粉フライ ジャーマンポテト・りんごジャム	米粉食パン、米油 じゃがいも、ジャム	チキンボール 豆乳、みそ、ベーコン いか米粉フライ	白菜、にんじん、玉ねぎ 干しいたけ、パセリ	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
15 (火)	ごはん		せんぎり汁・アレルギー対応鶏肉の生姜焼き 海そうサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん ドレッシング	ひしき、油あげ、みそ とりの肉のしょうが焼き くらわかめ	キャベツ、長ねぎ 切り干し大根 にんじん、きゅうり	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
16 (水)	米粉めん		海鮮塩ラーメン・手作りかぼちゃクロック もやしとにんじんのおひたし(しょうゆ)	米粉めん、米油 でんぶん、さとう ごま油	いか、あさり なた、豆乳 大豆フレーク	チンゲン菜、長ねぎ メンマ、にんじん もやし、かぼちゃ 玉ねぎ	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
17 (木)	ごはん		しょうがみそおでん・アレルギー対応おかつかりかけ ひき肉と竹の子の炒め物	ごはん、さとう ごま油、ゆかりかけ	ちくわ、がんもどき すりみボール こんぶ、みそ ぶたひき肉	大根、にんじん、竹の子 こんにゃく、ピーマン しょうが、にんにく	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
18 (金)	米粉パン		コーンポタージュ・アレルギー対応チキンハンバーグ	米粉パン じゃがいも マヨネーズソース	とりの肉、豆乳 チキンハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
21 (月)	ごはん		マーボー豆腐・カット柿 リャンパンサンスー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さとう でんぶん、春雨 ドレッシング ごま油	ぶたひき肉、どうぶ みそ	キャベツ、長ねぎ にんじん、かき にんにく、しょうが きゅうり	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
23 (水)	ごはん		野菜スープ・ドライカレー	ごはん、じゃがいも パンナコッタ	ぶたひき肉、大豆 ポークフランクフルト	しめじ、キャベツ にんじん、玉ねぎ ピーマン	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
24 (木)	ごはん		ほたてのみそ汁・アレルギー対応海鮮ハンバーグ きんぴらごぼう	ごはん、ごま さとう、ごま油	ほたて、どうぶ 油あげ、みそ、ぶた肉 海せんハンバーグ	にんじん、大根、長ねぎ ごぼう、こんにゃく しょうが	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
25 (金)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応ソーセージステーキ	米粉パン 米粉マカロニ じゃがいも ドレッシング	ベーコン ソーセージステーキ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト 大根、コーン	今月は、秋を感じる食材(さつまいも・ごぼう・りんご・柿など)をたっぷり使っています。
28 (月)	ごはん		ごしょ山宝汁[青森県の郷土料理]・アレルギー対応塩のり佃煮 アレルギー対応ハンバーグ・きのこのケチャップ煮	ごはん いもち 米油	ぶた肉、高野どうぶ ハンバーグ のりつくだに	ぶき、にんじん、長ねぎ ごぼう、干しいたけ しめじ、マッシュルーム 玉ねぎ	今月の青森産品
29 (火)	ごはん		米粉めんのスープ・アレルギー対応たれつきつくね棒 ひき肉とキャベツの中華炒め	米粉めん、ごはん さとう、ごま油 でんぶん	とりの肉、どうぶ ぶたひき肉 つくねぼう	にんじん、長ねぎ、ピーマン 干しいたけ、キャベツ にんにく、しょうが	《青森市産》 米(つがるロマン) りんご 《青森県産》
30 (水)	米粉めん		煮干しラーメン・アレルギー対応ポテト付きささみカツ	米粉めん、米油 ドレッシング	ぶた肉、にほし粉 ポテト付きささみカツ なる	長ねぎ、もやし メンマ、コーン 干しいたけ、きゅうり	ほたて
31 (木)	ごはん		肉じゃが煮・あじ塩焼き 白菜と小松菜のおひたし(しょうゆ)	ごはん じゃがいも さとう	ぶた肉 あじ塩焼き	玉ねぎ、にんじん、えだ豆 こんにゃく、白菜、小松菜	にんじん、長ねぎ 大根、ごぼう りんごジャム りんごジュース

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。

- ◆こんだては都合により変更することがあります。
- ◆りんごジュースのから容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。