

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		おもちにエネルギーの元になる食品	おもちに体をつくる食品	おもちに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					
1 (金)	ごはん		豚肉とわかめのスープ・鶏団子のチリソース煮 アレルギー対応のりふりかけ	ごはん、さとう でんぷん、ふりかけ	わかめ チキンボール ぶた肉、とり肉	しめじ、にんじん、もやし 干ししいたけ、玉ねぎ しょうが、にんにく キャベツ	11月は、食育月間です。 
5 (火)	ごはん		なめこと大根のみそ汁・切り干し大根炒め アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ	ごはん、さとう 米油	とうふ みそ チキンハンバーグ	なめこ、にんじん、大根 長ねぎ、切り干し大根 干ししいたけ	
6 (水)	米粉めん		きつねうどん・(油揚げ) 豚肉ともやしの炒め物・米粉のカップケーキ(メープル)	米粉めん、さとう 米粉カップケーキ	とり肉、油あげ ぶた肉	ふき、細竹、ぜんまい えのきだけ、にんじん ごぼう、長ねぎ もやし	新商品
7 (木)	ごはん	りんごジュース	ポークカレー・ツナサラダ アレルギー対応コンクリーミードレッシング	ごはん じゃがいも 米油、ドレッシング	ツナ、ぶた肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん、コーン きゅうり、キャベツ りんごジュース アップルソース	なすのポテトグラタン
8 (金)	米粉食パン		アレルギー対応鶏団子のコンソメスープ 米粉マカロニのミートソースがけ・梨ゼリー	米粉食パン 米粉マカロニ、米油 ゼリー	チキンボール ぶたひき肉 大豆	キャベツ、えのきだけ にんじん、パセリ、玉ねぎ ピーマン、マッシュルーム もやし、トマト	20日につく「アレルギー対応なすのポテトグラタン」は、新商品です！米粉とじゃがいもで出来た生地一口大のなすとトマトソースが入っています。サクサクとした生地の食感おいしいです。
11 (月)	ごはん		トック入り中華スープ・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ゆで野菜(ほうれん草、コーン、にんじん) アレルギー対応イタリンドレッシング	ごはん、トック ドレッシング	とり肉 キャベツ入り平つくね	チンゲン菜、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ ほうれん草、コーン	
12 (火)	ごはん		県産鶏と大根のみそ汁・手作りクロック・海そうサラダ アレルギー対応和風ドレッシング・アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん、米油 ドレッシング ごま、でんぷん じゃがいも	とり肉、みそ 大豆フレーク 海そうミックス 小魚	大根、にんじん、小松菜 干ししいたけ、長ねぎ もやし、玉ねぎ	
13 (水)	米粉めん		五目あんかけラーメン・豆サラダ アレルギー対応五目野菜のトマト味肉団子(2こ) アレルギー対応マヨネーズソース・ぶどうゼリー	米粉めん でんぷん マヨネーズソース ゼリー、ごま	きんとき豆、大豆 白いんげん豆、青大豆 五目野菜の肉だんご ぶた肉、いか	小松菜、白菜、長ねぎ にんじん、しょうが きゅうり	ふるさと産品
14 (木)	ごはん		トックのすいとん・アレルギー対応県産さばのみそ煮 県産きんぴらごぼう・カトリりんご(早生ふじ)	ごはん トック ごま油	とり肉 さばのみそ煮	にんじん、大根、長ねぎ えのきだけ、ごぼう りんご	給食の日
15 (金)	米粉食パン		県産野菜のミネストローネ・アレルギー対応ポテトささみカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	米粉食パン じゃがいも ドレッシング 米油	ポークフランク ポテトささみカツ	コーン、玉ねぎ、にんじん ほうれん草、エリンギ トマト、キャベツ	11月14日は、「ふるさと産品給食の日」です。ふだんよりも青森市産、青森県産の食材を多く使っています。この日に使う、青森市産の食材は【ごはん、りんご】、青森県産の食材は、【鶏肉、にんじん、大根、長ねぎ、ごぼう、さばのみそ煮】です。ふるさとの恵みに感謝して食べましょう。
18 (月)	ごはん		県産野菜の豚汁 ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】 きゅうりとにんじんのサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、じゃがいも ドレッシング 米油	ぶた肉 みそ、ほたて とうふ、大豆フレーク	玉ねぎ、ごぼう、にんじん 大根、ほうれん草、長ねぎ きゅうり	今月の青森産品
19 (火)	ごはん		県産野菜のけんちん汁・手作りメンチカツ ゆで野菜(コーン、ほうれん草)・アレルギー対応プリン アレルギー対応コンクリーミードレッシング	ごはん、ごま油 米油、プリン でんぷん ドレッシング	とうふ ハンバーグ 大豆フレーク	大根、にんじん、ごぼう 干ししいたけ、長ねぎ ほうれん草、コーン	
20 (水)	米粉めん		カレーうどん・アレルギー対応なすのポテトグラタン もやしとにんじんの炒め物	米粉めん ごま油 なすのポテトグラタン でんぷん	ぶた肉 かまぼこ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ しめじ、もやし 平さやいんげん	《青森市産》 こめ(つがるロマン) カトリりんご 《青森県産》 ほたて、とうふ、とり肉 ぶた肉、さばのみそ煮 ポークフランク、みそ コーン、ごぼう はかい 白菜、にんじん 大根、長ねぎ 平さやいんげん りんごジュース、アップルソース
21 (木)	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁・ホキ煮魚 じゃがいものそばろ煮	ごはん、じゃがいも 米油、さとう	わかめ、とうふ みそ、ホキ ぶたひき肉	にんじん、長ねぎ 切り干し大根 玉ねぎ、えだ豆 しょうが	
22 (金)	米粉パン		じゃがいもと玉ねぎのコンソメスープ・手作り照り焼きチキン ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・アレルギー対応黒糖大豆 アレルギー対応マヨネーズソース	米粉パン、さとう じゃがいも マヨネーズソース でんぷん	とり肉 黒とう大豆	にんじん、大根、玉ねぎ パセリ、キャベツ、きゅうり にんにく	
25 (月)	ごはん	りんごジュース	ハッシュドポーク・チキンサラダ アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	ごはん じゃがいも 米油、ドレッシング	ぶた肉、とり肉	りんごジュース、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム きゅうり、コーン	
26 (火)	ごはん		白菜の豆乳みそスープ・アレルギー対応たれ付きつくね棒 ツナと切り干し大根の炒め物	ごはん、じゃがいも 米油	とり肉、豆乳 みそ、ツナ つくね棒	白菜、玉ねぎ、にんじん 切り干し大根	
27 (水)	米粉めん		塩ラーメン・揚げ米粉ギョウザ(2こ) キャベツとコーンの炒め物	米粉めん、米油 ごま油	ぶた肉 わかめ 米粉ギョウザ	玉ねぎ、にんじん、もやし 長ねぎ、キャベツ コーン	
28 (木)	ごはん		マーボー豆腐・アレルギー対応彩り野菜豆腐 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 でんぷん、春雨 ドレッシング ごま油	ぶたひき肉 とうふ、みそ 彩り野菜とうふ	長ねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、しょうが きゅうり	
29 (金)	米粉食パン		ほうれん草のポタージュ・手作りチキンナゲット(2こ) バリバリ大根サラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉食パン、米油 じゃがいも、でんぷん ドレッシング マヨネーズソース	ベーコン とり肉 大豆フレーク 豆乳	ほうれん草、玉ねぎ にんじん、パセリ 切り干し大根 きゅうり、コーン	

- ◆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。