

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				おかに エネルギーの もことになる食品	おかに 体をつくる 食品	おかに 体の調子を ととのえる食品	ひとこと
	主食	ジャム ふりかけ	ミルク さい	おかずさい				
2 (月)	ごはん			なめこのみそ汁 アレルギー対応チキンハンバーグ、大根とごぼうのトマトソース煮	ごはん	こうやとうふ 油あげ、みそ チキンハンバーグ	なめこ、にんじん ごぼう、大根、トマト	十五夜 十五夜は、中秋の名月や、 芋名月ともよび、すすきや月 見団子を供えて月を見て楽し む日です。お供え物をするの は、昔、稲の豊作を願うお祭 りをしたり、芋の収穫祭をし たりと、神様に感謝をする 行事だったからです。 給食では十五夜にちなん で、十五夜ゼリーが出ます。
3 (火)	ごはん			白菜とにんじんのみそ汁、あじ米粉カツ ふきの油炒め	ごはん、こめ油 さとう	こうやとうふ 油あげ、みそ あじ米粉カツ	はくさい、にんじん ごぼう、ふき	
4 (水)	米粉麺(細)			ほたてしょうゆラーメン、ポテトカレー炒め 大根とにんじんのにんにくマヨネーズ炒め、アレルギー対応ごま付きり餅	米粉めん、こめ油 じゃがいも 白いりごま マヨネーズ	ほたて カタクチワシ	もやし、にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、大根 にんにく、パセリ	
5 (木)	ごはん			わかめスープ、いかのケチャップ炒め アレルギー対応野菜とうふ、十五夜ゼリー	ごはん、さとう でんぷん 十五夜ゼリー	わかめ、野菜とうふ いか、いかボール	しめじ、にんじん、もやし 干ししいたけ、たまねぎ キャベツ、しょうが にんにく	
6 (金)	米粉食パン			コーンポタージュ、スパゲッティナポリタン ゆで野菜(アスパラ、にんじん)、アレルギー対応コンクリートドレッシング	米粉食パン 米粉めん、こめ油 さとう ドレッシング	豆乳、とり肉 ふた肉	コーン、たまねぎ にんじん、パセリ しめじ、ピーマン トマト、アスパラガス	
10 (火)	ごはん	焼き のり		さつま汁、鶏飯の具【鹿児島県の郷土料理】 アレルギー対応たれ付きつくね棒	ごはん さつまいも さとう	ふた肉、油あげ みそ、とり肉、 こうやとうふ つくね棒、焼きのり	にんじん、長ねぎ 糸こんにゃく、ごぼう 干ししいたけ 切り干し大根	
11 (水)	米粉麺			きつねうどん、揚げ米粉ギョウザ(2こ) ゆでもやし(しょうゆ)、ブルーベリーゼリー	米粉めん こめ油 ブルーベリーゼリー	油あげ、とり肉 かまぼこ、ギョウザ	にんじん、長ねぎ、ふき ほそたけ、ぜんまい えのきたけ、もやし	
12 (木)	ごはん			わかめと切り干し大根のみそ汁、さばみぞれ煮 鶏肉の甘辛炒め	ごはん さとう こめ油	みそ、さば とり肉、わかめ	切り干し大根、にんじん 長ねぎ、キャベツ、しめじ 大根	
13 (金)	米粉食パン			米粉マカロニのトマト野菜スープ アレルギー対応ソーセージステーキ、ほうれん草とコーンの炒め物	米粉食パン 米粉マカロニ こめ油、さとう	とり肉 ソーセージステーキ	トマト、たまねぎ にんじん、キャベツ パセリ、ほうれん草 コーン	
16 (月)	ごはん			肉じゃが、たらのみそ焼き マンゴー入り米粉デザート	ごはん じゃがいも 米粉デザート	ふた肉 たら、みそ	たまねぎ、にんじん 糸こんにゃく、マンゴー	
17 (火)	ごはん			いもちボールの中華スープ、ピピンパッ なます(大根、にんじん)	ごはん、いもち さとう、ごま油	ふた肉 牛ひき肉	にんじん、ごぼう 干ししいたけ、ぜんまい ほうれん草、もやし 大根、きくらげ	
18 (水)	米粉麺(細)			みそカレー豆乳ラーメン、アレルギー対応たれ付きつくね棒 ほうれん草とにんじんのおひたし(しょうゆ)	米粉めん	ふた肉、わかめ なると、豆乳、みそ つくね棒	もやし、にんじん 長ねぎ、メンマ しょうが、ほうれん草 にんにく	
19 (木)	ごはん			きりたんぼ汁、アレルギー対応さんま洋風煮 長いもとたけのこのごまみそ炒め	ごはん きりたんぼ 長いも、さとう 白すりごま	とり肉 さんまもみ煮 ぶたひき肉、みそ	大根、にんじん、ごぼう まいたけ、長ねぎ たけのこ	
20 (金)	米粉食パン	カシス ジャム		コーン入りコンソメスープ、手作りメンチカツ 麻産じゃがいものホット豆乳サラダ、エッグフリーマヨネーズ	米粉食パン、こめ油 じゃがいも、でんぷん マヨネーズ カシスジャム	とり肉 メンチカツ 豆乳、大豆	コーン、たまねぎ にんじん、キャベツ パセリ、きゅうり	
23 (月)	ごはん			ほたてと小松菜のみそ汁、白菜とにんじんのコンソメ炒め アレルギー対応ハンバーグ(きのこソースがけ)	ごはん さとう こめ油	ほたて、みそ ハンバーグ	こまつな、ごぼう にんじん、たまねぎ エリンギ、はくさい コーン	
24 (火)	ごはん		豆乳	ピリ辛春雨スープ、カットりんご ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、春雨 さとう、ごま油 ドレッシング でんぷん	ふたひき肉、みそ 豆乳	長ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり りんご	
25 (水)	米粉麺			山菜うどん、アレルギー対応たら塩麹揚げ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉めん、こめ油 ドレッシング	とり肉、油あげ かまぼこ たら塩麹揚げ	ふき、ほそたけ、ぜんまい えのきたけ、にんじん 長ねぎ、キャベツ	
26 (木)	ごはん			せんぎり汁、アレルギー対応さばみそ煮 きんぴらごぼう	ごはん、さとう 白いりごま ごま油	ひじき、油あげ みそ、さば	キャベツ、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 ごぼう、糸こんにゃく	
27 (金)	米粉パン			大豆入りキーマカレー、ゆで野菜(いんげん、コーン) アレルギー対応イタリアンドレッシング、アレルギー対応かぼちゃプリン	米粉パン じゃがいも ドレッシング かぼちゃプリン	ふたひき肉、大豆	たまねぎ、にんじん えだまめ、にんにく アップルソース、いんげん コーン	
30 (月)	ごはん			米粉すいとん アレルギー対応キャベツ入り平つくね、小松菜とにんじんのごま炒め	ごはん、トック 白すりごま さとう、こめ油	とり肉、油あげ 平つくね	ごぼう、にんじん 長ねぎ、こまつな	
31 (火)	ごはん			のりとキムチのピリ辛スープ、チャプチェ 荳わかめ入り大豆煮 カットかき	ごはん、ごま油 春雨、さとう	ふた肉、焼きのり みそ、ぶたひき肉 荳わかめ、大豆	白菜キムチ、にんじん たまねぎ、切り干し大根 長ねぎ、たけのこ、ピーマン にんにく、かき	

ひとこと

十五夜
十五夜は、中秋の名月や、芋名月ともよび、すすきや月見団子を供えて月を見て楽しむ日です。お供え物をするのは、昔、稲の豊作を願うお祭りをしたり、芋の収穫祭をしたりと、神様に感謝をする行事だったからです。給食では十五夜にちなんで、十五夜ゼリーが出ます。



目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。10 10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることから、この日を目の健康を考える日として定めています。目の愛護デーにちなんで、目の疲れによいといわれる、ブルーベリーのゼリーが出ます。



今月のあもり産品

《青森市産》
米
カシスジャム

《青森県産》
米粉麺
にんにく
ごぼう
ほたて
長いも
じゃがいも
りんご



- ◆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、豆乳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。
- ◆豆乳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。

