

10月 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ

単独校

青森市小学校給食センター

実施日	こんだて				おもちにエネルギーのもとになる食品	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	ジャムふりかけ	ミルク	おかず				
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	ほたてカタクチイワシ	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どうふ、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、野菜どうふいか、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)、アレルギー対応コーンクリームドレッシング	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			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・カットりんご	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、りんご	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。
11 (水)	米粉麺			きつねうどん、揚げ米粉ギョウザ(2コ) 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ゼースステーキ ほうれん草とコーンの炒め物、アレルギー対応プリン	米粉食パン米粉マカロニこめ油、さとうプリン	とり肉ソーゼースステーキ	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 わかめサラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはんじゃがいも米粉デザートドレッシング	ふた肉たら、みそわかめ	たまねぎ、にんじん糸こんにゃく、マンゴーほうれん草、もやし	
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 長いもとだけのごまみそ炒め、カットりんご	ごはんきりたんぼ長いも、さとう白すりごま	とり肉さんまのみそ煮ふたひき肉、みそ	大根、にんじん、ごぼうまいたけ、長ねぎだけのご、りんご	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
20 (金)	米粉食パン			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	ごまつな、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、手作りチキン照り焼き 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、とり肉	長ねぎ、にんじんキャベツ、にんにくしょうが、きゅうり	
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、トッフ白すりごまさとう、こめ油	とり肉、油あげ平つくね	ごぼう、にんじん長ねぎ、ごまつな	
31 (火)	ごはん			のりとキムチのピリ辛スープ、チャプチェ 黒糖大豆	ごはん、ごま油春雨、さとう	ふた肉、焼きのりみそ、ふたひき肉茎わかめ、黒糖大豆	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	

- ◆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。

