

# 11月 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ

単独校

青森市単独給食実施校

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のえる食品	ひとこと
	主食	ジャム ぶりかけ	のみもの	おかずのい				
1 (水)	ごはん			白菜とえのきただけのみそ汁 肉団子のケチャップ煮(4こ)、もやしとにらの炒め物	ごはん、さとう でんぷん、こめ油	とうふ、みそ とり団子	はくさい、えのきたけ 長ねぎ、にんにく しょうが、もやし にら、にんじん	<b>切り干し大根</b> 切り干し大根は、大根を【天日干し】してつくりま す。【天日干し】とは日光を 当てて乾燥させることで、こ れにより、栄養素が、ぎゅ っと凝縮します。水戻した切 り干し大根は、同じ量の生の 大根と比べると、食物繊維と カルシウムが、およそ2.5~ 3.0倍もあります。 栄養満点の切り 干し大根をよく噛 んでいただく まよう。
2 (木)	ごはん			どさんこ汁、さんまの塩焼き キャベツときゅうりのゆで野菜、エッグフリーマヨネーズ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	とり肉、わかめ 豆乳、みそ さんまの塩焼き	にんじん、コーン 長ねぎ、キャベツ きゅうり	
6 (月)	ごはん			チンゲン菜とたけのこの中華スープ 焼き米粉ギョウザ(2こ)、五目炒めビーフン	ごはん、こめ油 ビーフン こま油、さとう	ギョウザ、ぶた肉 いか	チンゲン菜、にんじん たけのこ、長ねぎ 干しいたけ、たまねぎ ピーマン、きくらげ	
7 (火)	ごはん			高野豆腐と大根のみそ汁、アレルギー対応さけ米粉カツ キャベツとにんじんのゆで野菜、ソース	ごはん、こめ油	高野豆腐、みそ さけ米粉カツ	だいこん、長ねぎ ほうれん草 干しいたけ、キャベツ にんじん	
8 (水)	米粉麺			みそラーメン、ささみと野菜のサラダ アレルギー対応和風ドレッシング、ぶどうゼリー	米粉めん こま油 ドレッシング ぶどうゼリー	ぶた肉、なると わかめ、みそ とり肉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にら、メンマ しょうが、にんにく もやし、きゅうり	
9 (木)	ごはん			チキンカレー、切り干しだいこんのサラダ アレルギー対応梅ドレッシング、和梨ゼリー	ごはん じゃがいも こめ油	とり肉、豆乳	たまねぎ、にんじん アップルソース、きゅうり 切り干しだいこん コーン、和梨ゼリー	
10 (金)	米粉食パン			ポトフ、アレルギー対応ハンバーグ ツナとキャベツの炒め物	米粉パン、こめ油	ホークフランクフルト ハンバーグ まぐろ油づけ	だいこん、にんじん ごぼう、たまねぎ パセリ、キャベツ もやし、ぶなしめじ	<b>ほたて</b> 22(水)は、青森県産 のペビーほたてを使った 【ほたてのタンメン】です。 ほたてのだしそのま ま使った、ほたてのうま味 を味わえる塩味のラーメン です。野菜のうま味をか きた、ほたてのタンメンを よく味わっていただきま しょう。
13 (月)	ごはん			ワンタンスープ、アレルギー対応キャベツ入り平つくね チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め	ごはん 米粉ラザニア さとう、こま油	ぶた肉、平つくね	はくさい、干しいたけ にんじん、長ねぎ たけのこ、チンゲン菜 たまねぎ	
14 (火)	ごはん			あさりと小松菜のみそ汁、さばの塩焼き 根菜とこんにゃくの炒め物	ごはん、さとう こめ油	あさり、とうふ みそ、さばの塩焼き ぶた肉	小松菜、長ねぎ れんこん、にんじん ごぼう、こんにゃく 干しいたけ	
15 (水)	米粉麺			きつねうどん、手作りポテトコロッケ チンゲン菜ともやしの炒め物、りんごとカシスのゼリー	米粉麺、じゃがいも でんぷん、こめ油 こま油 りんごとカシスのゼリー	ぶた肉、油あげ かまぼこ 大豆フレーク	わらび、にんじん 長ねぎ、たまねぎ チンゲン菜、もやし	
16 (木)	ごはん			いかのつみれ汁、さけの照り焼き 小松菜と鶏肉のごま塩炒め	ごはん、さとう でんぷん、こま油 すりこま	いか団子、みそ さけの照り焼き とり肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 小松菜、たまねぎ	
17 (金)	米粉食パン	果産りんご ジャム		ミネストローネ、鶏肉の米粉パン粉フライ(塩味) わかめのサラダ、アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉パン、マカロニ じゃがいも、こめ油 ドレッシング りんごジャム	ベーコン 鶏肉の米粉パン粉フライ わかめ	たまねぎ、にんじん キャベツ、トマト きゅうり、コーン	
20 (月)	ごはん			みそけんちん汁、アレルギー対応野菜豆腐 ひじきと枝豆の炒め物、カットりんご	ごはん、こま油 さとう、こめ油	とうふ、ちくわ みそ、野菜とうふ ひじき、油あげ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ こんにゃく、えだまめ りんご	<b>今月の青森産品</b> 
21 (火)	ごはん			厚揚げと大根のみそ汁 アレルギー対応チキンハンバーグ、五目きんぴら	ごはん、いりごま さとう、こめ油	厚揚げ、みそ チキンハンバーグ ぶた肉	ほうれん草、大根 にんじん、ごぼう もやし	
22 (水)	米粉麺			ほたてのタンメン、揚げ米粉ギョウザ チンゲン菜とにんじんのゆで野菜、アレルギー対応和風ドレッシング	米粉麺、こま油 ドレッシング	ほたて、ぶた肉 ギョウザ	キャベツ、もやし にんじん、コーン きくらげ、長ねぎ チンゲン菜	
24 (金)	ごはん			つくねと白菜のみそ汁、アレルギー対応さけ米粉カツ ひき肉とキャベツの炒め物	ごはん、こめ油	とり団子、みそ さけ米粉カツ ぶたひき肉	りんごジュース、はくさい 大根、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ	
27 (月)	ごはん			にら玉風汁、あじの塩焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん、さとう こめ油	大豆フレーク ぶた肉 あじの塩焼き	たまねぎ、にんじん にら、切り干し大根 干しいたけ	
28 (火)	ごはん			わかめとなるとの中華スープ、アレルギー対応つくね棒 もやしと入夢のサラダ、アレルギー対応フレンチドレッシング、アレルギー対応ごま糖漬漬	ごはん、こめ油 白いりごま ドレッシング 白ごま	わかめ、なると つくね棒 カタクチワシ	にんじん、えのきたけ 長ねぎ、はくさい もやし	
29 (水)	米粉麺			おろしなめこうどん、アレルギー対応ポークウィンナー チンゲン菜といかの炒め物	米粉麺 白すりごま こま油	ぶた肉、油あげ かまぼこ ポークウィンナー いか	大根、なめこ にんじん、わらび 長ねぎ、チンゲン菜 たまねぎ、エリンギ	
30 (木)	ごはん			大根と小松菜のみそ汁、ホキのしょうゆ煮 ふきの炒め物	ごはん、さとう こめ油	みそ、ホキ 油あげ	大根、にんじん 小松菜、ごぼう ふき、こんにゃく	

- ◆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。