

食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

平成30年度 11月分

青森市小学校給食センター

じっしゅび 実施日	こ ん だ て			主に体の組織を つくる食品群	主に体の調子を 整える食品群	主にエネルギー となる食品群
	主食	飲み物	お か ず る い			
1 木	米粉麺		なめこうどん・アレルギー対応彩の野菜豆腐 きんぴらごぼう アレルギー対応米粉のカップケーキ	豚肉 油揚 彩の野菜豆腐	人参、長ねぎ なめこ、干ししいたけ ごぼう	米粉麺 米粉のカップ ケーキ
2 金	米飯250g		マーボー丼・揚げ米粉ギョウザ アセロラ入りフルーツポンチ	豚ひき肉 豆腐 米粉ギョウザ	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが もも、パイン、みかん	米飯 アセロラジュレ
5 月	米飯230g		ピリ辛スープ・ホキのしょうゆ煮 春雨サラダ・アレルギー対応和風ドレッシング カットりんご	豚肉 ホキのしょうゆ煮 わかめ	切干大根、玉ねぎ 人参、竹の子 長ねぎ、にんにく しょうが、りんご	米飯、春雨 ドレッシング ごま油
6 火	米粉食パン		和風ポトフ・アレルギー対応鶏肉の米パン粉フライ ゆで野菜(ほうれん草、コーン) アレルギー対応イタリアンドレッシング・県産りんごジャム	ポークフランクフルト 鶏肉の米パン粉フライ	玉ねぎ、人参 大根、ごぼう ほうれん草、コーン	米粉食パン 米油 りんごジャム
8 木	米粉麺		タンタン麺・アレルギー対応野菜入りかまぼこ ゆで野菜(キャベツ、人参) アレルギー対応フレンチドレッシング	豚ひき肉 なると 野菜入りかまぼこ	もやし、長ねぎ、小松菜 しょうが、にんにく キャベツ、人参	米粉麺 ドレッシング ごま油
9 金	米飯230g	りんごジュース	さつまいも・アレルギー対応たれ付つくね棒 ゆで野菜(わかめ、きゅうり) アレルギー対応和風ドレッシング	豚肉 わかめ たれ付つくね棒	りんごジュース ごぼう、人参、長ねぎ きゅうり	米飯、さつまいも ドレッシング (こんにゃく)
12 月	米飯230g		つくね汁・あじ塩焼 小松菜ともやしのおひたし(しょうゆ) アレルギー対応パンナコッタ	チキンボール 油揚 あじ塩焼	小松菜、大根 人参、長ねぎ 干ししいたけ もやし	米飯 パンナコッタ
13 火	米粉食パン		コーンポタージュ・手作りかぼちゃコロッケ ゆでキャベツ・ソース ゼネラルレクラークジャム	鶏肉 豆乳 大豆	コーン、玉ねぎ かぼちゃ キャベツ	米粉食パン じゃがいも、米油 ゼネラルレクラーク ジャム
14 水	米飯230g		呉汁・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜(キャベツ、コーン)・アレルギー対応フレンチ クリーミードレッシング・アレルギー対応黒糖大豆	白いんげん豆 厚揚げ、豆乳 さばみそ煮 大豆	大根、人参 長ねぎ、ごぼう キャベツ、コーン	米飯 ドレッシング
15 木	米粉麺		しょうゆラーメン・焼き米粉ギョウザ(2個) 鶏肉とごぼうの炒め煮 アレルギー対応ごま付小魚	豚肉、なると ギョウザ 鶏肉、小魚 ひじき	人参、長ねぎ もやし、ごぼう しょうが	米粉麺 ごま
16 金	米飯250g		ポークカレー ほうれん草としめじのガーリックソテー スライスりんご	豚肉 豆乳 ベーコン	玉ねぎ、人参 ほうれん草、しめじ にんにく りんご	米飯 じゃがいも
19 月	米飯230g		豚汁 アレルギー対応チキンハンバーグ ひじきの炒め物	豚肉、油揚 チキンハンバーグ ひじき 大豆	人参、長ねぎ ごぼう 干ししいたけ	米飯 じゃがいも
20 火	米粉パン		コンソメスープ チキン照焼 コーンクリームポテト	豚肉 鶏肉	玉ねぎ、人参 もやし、パセリ にんにく、コーン	米粉パン じゃがいも マヨネーズソー ス
21 水	米飯230g		春雨スープ・さんま塩焼 ふきの炒め物・アレルギー対応おかつかりかけ	豚肉 さんま塩焼 油揚	もやし、人参 メンマ、小松菜 ふき	米飯 春雨 (こんにゃく)
22 木	米粉麺		五目あんかけうどん・キャベツ入り平つくね 肉じゃが・アレルギー対応プリン	豚肉 キャベツ入り平つ くね	白菜、人参、小松菜 干ししいたけ、しょうが 玉ねぎ	米粉麺 じゃがいも (こんにゃく) プリン
26 月	米飯230g		中華スープ・白身魚みそ焼 切干大根の炒り煮 ぶどうゼリー	豚肉 白身魚みそ焼	人参、小松菜 玉ねぎ、干ししいたけ 切干大根	米飯 ぶどうゼリー
27 火	米粉食パン		野菜ボールスープ アレルギー対応ポークウィンナー(2個)・ゆで野菜(キャベ ツ、人参)・アレルギー対応フレンチドレッシング	すりみボール 豆腐 ポークウィンナー	人参、もやし 長ねぎ、小松菜 キャベツ	米粉食パン ドレッシング キャベツ
28 水	米飯250g		ピピンパ アレルギー対応ソーセージステーキ ゼリー入りフルーツポンチ	豚肉 ソーセージステ ーキ	もやし、人参、白菜キムチ チンゲンサイ、竹の子 大根、にんにく もも、パイン、みかん	米飯、ごま油 マスカットゼ リー
29 木	米粉麺		みそラーメン 手作りのポテトコロッケ 鶏肉とれんごんの炒め物・アレルギー対応大豆小魚	豚肉、なると 鶏肉、大豆 小魚	人参、もやし、長ねぎ メンマ、しょうが にんにく、玉ねぎ れんごん、きくらげ	米粉麺 ごま油 じゃがいも 米油
30 金	米飯230g		ごまみそ汁・赤魚の照焼 ゆで野菜(白菜、人参) アレルギー対応和風ドレッシング	豚肉 豆腐 赤魚の照焼	人参、長ねぎ しょうが 白菜 干ししいたけ	米飯 ごま ドレッシング

◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。

◆献立は都合により変更することがあります。

◆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。

◆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。

◆魚には骨があるので、気をつけて食べてください。