

食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

平成30年度 12月分

青森市小学校給食センター

実施日	献立			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	おかず類			
3月	米飯230g		米粉マカロニスープ アレルギー対応たれ付つくね棒 ゆで野菜(大根、人参) アレルギー対応和風ドレッシング	たれ付つくね棒	もやし、ほうれん草 竹の子、人参 大根	米飯 米粉マカロニ ドレッシング
4火	米粉食パン		チキンボールスープ アレルギー対応ソーセージステーキ 米粉マカロニベスカトーレ 市産カシスジャム	チキンボール 豆腐、あさり ソーセージステーキ	人参、もやし、キャベツ 長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン しめじ	米粉食パン 米粉マカロニ カシスジャム
5水	米飯230g		みそおでん さば照焼 ゆで野菜(チンゲン菜、もやし) アレルギー対応和風ドレッシング	すり身ボール ちくわ さば照焼	大根、人参、細竹 しょうが、チンゲン菜 もやし	米飯 ドレッシング (こんにゃく)
6木	米粉麺		なめこうどん アレルギー対応ホキ米粉カツ 大根のそぼろ煮 アレルギー対応米粉のカップケーキ	豚肉、豚ひき肉 油揚げ ホキ米粉カツ	人参、長ねぎ、大根 しょうが、なめこ 干ししいたけ	米粉麺 米油 米粉のカップ ケーキ
7金	米飯250g		豚すき丼 アレルギー対応野菜入りかまぼこ マンゴー入り豆乳ゼリー	豚肉、高野豆腐 野菜入りかまぼこ	玉ねぎ、人参 小松菜、しめじ マンゴー	米飯 豆乳デザート (こんにゃく)
10月	米飯230g		豚汁・ほっけ塩焼 ゆで野菜(小松菜、人参) アレルギー対応和風ドレッシング カットりんご	豚肉、高野豆腐 ほっけ塩焼	人参、小松菜 干ししいたけ、りんご	米飯 じゃがいも ドレッシング (こんにゃく)
11火	米粉パン		キャベツのクリーム煮 アレルギー対応米粉パン粉フライ ミックスベジタブルソーテー	鶏肉 豆乳 米粉パン粉フライ	キャベツ、玉ねぎ 人参、コーン グリーンピース、しめじ	米粉パン 米油
12水	米飯230g		米粉すいとん アレルギー対応彩り野菜豆腐 小松菜ともやしのおひたし(しょうゆ)	鶏肉 彩り野菜豆腐	人参、ごぼう 長ねぎ、小松菜 もやし、干ししいたけ	米飯 トック
13木	米粉麺		みそラーメン・アレルギー対応さけ米粉カツ ゆで野菜(長いも、きゅうり) アレルギー対応和風ドレッシング アレルギー対応プリン	豚肉、なると さけ米粉カツ	もやし、人参 長ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり	米粉麺 米油、長いも ドレッシング プリン
14金	米飯250g	りんごジュース	ハヤシライス ゆで野菜(キャベツ、わかめ) アレルギー対応イタリアンドレッシング パイン缶	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参 キャベツ、マッシュルーム パイン、りんごジュース	米飯
17月	米飯230g		ごまみそ汁 あじ塩焼 ほうれん草ともやしのおひたし(しょうゆ) アレルギー対応のりふりかけ	豚肉 豆腐 あじ塩焼	人参、長ねぎ ほうれん草、もやし 干ししいたけ	米飯 ごま
18火	米粉食パン		コンソメスープ アレルギー対応チキンハンバーグ チリコンカーン	豚肉、豚ひき肉 牛ひき肉 チキンハンバーグ ミックスピーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、にんにく トマト	米粉食パン
19水	米飯230g		さつまいも汁 揚げ米粉ギョウザ(2個) ひきの炒め物	豚肉 米粉ギョウザ 油揚げ	人参 長ねぎ、ひき	米飯、米油 さつまいも (こんにゃく)
20木	米粉麺		あんかけうどん アレルギー対応キャベツ入り平つくね ウィンナーと野菜の炒め物 アレルギー対応大豆小魚	豚肉、大豆、小魚 ボークフランクフルト キャベツ入り平つくね	白菜、人参 小松菜、しょうが ピーマン、玉ねぎ	米粉麺
21金	米飯230g		カレースープ チキン照焼 ゆでキャベツ・アレルギー対応フレンチドレッシング アレルギー対応クリスマスデザート	鶏肉	玉ねぎ、人参 にんにく、キャベツ しめじ	米飯 じゃがいも ドレッシング クリスマスデザート

◆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。