

令和5年度 11月分 食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

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			
1 水	米飯230g		山菜汁・アレルギー対応きんぴら肉団子（2個） ゆで野菜（ブロッコリー、コーン） アレルギー対応フレンチドレッシング アレルギー対応おなかかぶりかけ	豆腐 きんぴら肉団子	ぜんまい、ひき、細竹 えのきだけ、人参、大根 ブロッコリー、コーン	米飯 ドレッシング
2 木	米飯250g		チキンボールカレー ミックスピーンスステーキ りんご缶	チキンボール ベーコン ミックスピーンス	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 りんご	米飯 じゃがいも サラダ油
6 月	米飯230g		わかめスープ アレルギー対応いわしごまみそ煮 厚揚げと大根の炒め物 カットりんご	豚肉、わかめ いわしごまみそ煮 厚揚げ	竹の子、チンゲン菜 人参、しょうが、大根 りんご	米飯 ごま油
7 火	米粉食パン		かぼちゃポタージュ アレルギー対応鶏肉のトマトソース煮 ゆで野菜（大根、人参）・アレルギー対応和風ドレッシング	豚肉、豆乳 鶏肉のトマトソース煮	かぼちゃ、玉ねぎ、人参 大根	米粉食パン ドレッシング
8 水	米飯250g		豚キムチ丼 手作りたれ付き鶏団子（4個） フルーツポンチ	豚肉 鶏団子	もやし、玉ねぎ、人参 白菜キムチ、みかん パイナップル、黄桃	米飯 春雨 ごま油
9 木	米粉麺		山菜うどん・手作りメンチカツ 野菜炒め アレルギー対応米粉のカップケーキ（メープル）	豚肉、なると チキンハンバーグ 鶏肉	ぜんまい、ひき、細竹 えのきだけ、玉ねぎ 人参、長ねぎ、キャベツ	米粉麺 コーンフレーク サラダ油 カップケーキ
10 金	米飯230g		ミートボールスープ アレルギー対応野菜入りかまぼこ ホイコーロー	チキンボール 豆腐、豚肉 野菜入りかまぼこ	ほうれん草、人参、メンマ しょうが、にんにく キャベツ、玉ねぎ	米飯 ごま油
13 月	米飯230g		けんちん汁・さば塩焼き ゆで野菜（ほうれん草、コーン） アレルギー対応フレンチドレッシング 果肉入りりんごゼリー	豚肉 豆腐 さば塩焼き	大根、人参、長ねぎ ほうれん草、コーン	米飯 ごま油 フレンチドレッシング りんごゼリー
14 火	米粉食パン		クラムチャウダー アレルギー対応ソーセージステーキ いんげんの炒め物	あさり 鶏肉、豆乳 ソーセージステーキ	にんにく、玉ねぎ、人参 いんげん	米粉食パン じゃがいも サラダ油
15 水	米飯230g		いももち汁 手作りホキ照り焼き ゆで野菜（白菜、人参） アレルギー対応和風ドレッシング アレルギー対応豆乳パンナコッタ	鶏肉 ホキ	人参、ごぼう、干しいたけ しょうが、白菜	米飯 いももち ドレッシング 豆乳パンナコッタ
16 木	米飯230g		豆乳のみそ汁 アレルギー対応ポテト付きささみカツ フランクとじゃがいもの炒め物 アレルギー対応ごま付き小魚	豆腐、油揚げ ポテト付きささみカツ ポークフランク 小魚	人参、ほうれん草 しめじ、玉ねぎ	米飯 じゃがいも サラダ油 ごま
17 金	米飯250g		ハッシュドポーク わかめサラダ（わかめ、キャベツ） アレルギー対応イタリアンドレッシング・パイナップル缶	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参、ごぼう キャベツ、パイナップル	米飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング
20 月	米飯230g		どさんこ汁 アレルギー対応チキンハンバーグ ひきの炒め物	鶏肉、豆乳 チキンハンバーグ ちくわ	人参、コーン、長ねぎ ひき	米飯 じゃがいも サラダ油
21 火	米粉食パン		あさり入りトマトスープ アレルギー対応ポークウインナー（2個） ホットポテトサラダ・いちごジャム	あさり 鶏肉 ポークウインナー 豆乳	にんにく、玉ねぎ、人参 トマト、コーン	米粉食パン じゃがいも いちごジャム
22 水	米飯230g		塩ちゃんこ汁・手作りさば煮魚 もやしと人参のおひだし（しょうゆ） アレルギー対応黒糖大豆	鶏肉、豆腐 さば、黒糖大豆	玉ねぎ、人参、長ねぎ 干しいたけ、にんにく しょうが、もやし	米飯 ごま油
24 金	米飯230g		豚汁・アレルギー対応きんぴら包み焼き ゆで野菜（小松菜、人参） エッグフリーマヨネーズ	豚肉、油揚げ きんぴら包み焼き	人参、長ねぎ、ごぼう 小松菜	米飯 じゃがいも エッグフリーマヨネーズ
27 月	米飯230g		豚肉と豆腐のみそ汁 アレルギー対応たれ付き肉団子（2個） ごぼうの炒め物	豆腐、豚肉 たれ付き肉団子 油揚げ	人参、干しいたけ、ごぼう	米飯 サラダ油
28 火	米粉食パン	りんごジュース	八甲田牛入りピリ辛スープ・アレルギー対応ハンバーグ ゆで野菜（白菜、コーン） アレルギー対応イタリアンドレッシング	八甲田牛 ハンバーグ	りんごジュース 玉ねぎ、人参、チンゲン菜 長ねぎ、にんにく、白菜 コーン	米粉食パン ごま油 ドレッシング
29 水	米飯250g		マーボー丼 手作りチキン照り焼き マンゴー入りアレルギー対応豆乳デザート	豆腐、豚ひき肉 鶏肉	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、マンゴー	米飯 ごま油 豆乳デザート
30 木	米粉麺		しょうゆラーメン・米粉ギョウザ（2個） 竹の子の炒め物 アレルギー対応プリン	豚肉、なると 米粉ギョウザ	長ねぎ、もやし、にんにく メンマ、しょうが、にんにく たけのこ	米粉麺 サラダ油、ごま油 プリン

◆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。