

10月 食物アレルギー対応食こんだてのおしらせ

実施日	こんだて				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おも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			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、ごめ油 さとう	こうやどうふ 油あげ、みそ あじ米粉カツ	はくさい、にんじん ごぼう、ふき	<p>十五夜</p> <p>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。</p> <p>給食では十五夜にちなんで、十五夜ゼリーが出ます。</p> 
3 (火)	米粉麺(細)			ほたてしょうゆラーメン、ポテトカレー炒め 大根とにんじんのんにくマヨネーズ炒め、アレルギー対応ごま付き小魚	米粉めん、ごめ油 じゃがいも 白すりごま マヨネーズ	ほたて カタクチウシ	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	
4 (水)	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	
5 (木)	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レープドレッシング	米粉食パン 米粉めん、ごめ油 さとう ドレッシング	豆乳、とり肉 ぶた肉	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	
6 (金)	ごはん	焼きのり		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	ごはん さつまいも さとう	ぶた肉、油あげ みそ、とり肉、 こうやどうふ 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	
10 (火)	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 ごめ油 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	
11 (水)	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 ごめ油	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	
12 (木)	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テーキ、ほうれん草とコーンの炒め物	米粉食パン 米粉マカロニ ごめ油、さとう	とり肉 ソーゼーステーキ	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	
13 (金)	ごはん			肉じゃが、たらのみそ焼き マンゴー入り米粉デザート	ごはん じゃがいも 米粉デザート	ぶた肉 たら、みそ	たまねぎ、にんじん 糸こんにゃく、マンゴー	
16 (月)	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、ごめ油	ぶた肉 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	
17 (火)	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	ぶた肉、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	
18 (水)	ごはん			きりたんぼ汁、アレルギー対応さんま洋風煮 なが長いもとたけのこのごまみそ炒め	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 ぶたひき肉、みそ	大根、にんじん、ごぼう まいたけ、長ねぎ たけのこ	
19 (木)	米粉食パン	カシス ジャム		コーン入りコンソメスープ、手作りメンチカツ 果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、ごめ油 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	
20 (金)	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 ごめ油	ほたて、みそ ハンバーグ	こまつな、ごぼう にんじん、たまねぎ エリンギ、はくさい コーン	
23 (月)	ごはん		豆乳	ピリ辛春雨スープ、カットりんご 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、ごめ油 ドレッシング でんぷん	ぶたひき肉、みそ 豆乳	長ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり りんご	
24 (火)	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、ごめ油 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	
25 (水)	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 白すりごま ごめ油	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	
26 (木)	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	ぶたひき肉、大豆	たまねぎ、にんじん えだまめ、にんにく アッパルス、いんげん コーン	
27 (金)	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、トック 白すりごま さとう、ごめ油	とり肉、油あげ 平つくね	ごぼう、にんじん 長ねぎ、こまつな	
30 (月)	ごはん			のりとキムチのピリ辛スープ、チャプチェ きわかめ入り大豆煮 カットかき	ごはん、ごめ油 春雨、さとう	ぶた肉、焼きのり みそ、ぶたひき肉 きわかめ、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	
31 (火)	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	こうやどうふ 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	

- ◆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。



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
なが長いも
じゃがいも
りんご