

8・9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			おかに エネルギー もとなる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 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 るい					おかずるい
25 (金)	ごはん			あさりのみそ汁、アレルギー対応野菜豆腐 ぶた肉のしょうが炒め	ごはん さとう	あさり、あおさ 野菜豆腐 みそ、ぶた肉	長ねぎ、キャベツ にんじん、しょうが しめじ	8月31日は野菜の日 長かった夏休みも終 わり、2学期がはじま りました。まだまだ暑 い日が続いています が、元気にすごしてい るでしょうか。 8月31日は「831 の日」で、夏野菜を たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほてった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
28 (月)	ごはん			夏野菜カレー、ゆで野菜(もやし、オクラ、人參) アレルギー対応和風ドレッシング、すいかゼリー	ごはん ドレッシング すいかゼリー	ぶたひき肉 豆乳	玉ねぎ、なす、ズッキーニ もやし、いんげん オクラ、かぼちゃ にんにく、にんじん アップルソース	
29 (火)	ごはん		りんごジュース	もずくスープ アレルギー対応たれ付きつくね棒、炒めピピンパッ	ごはん さとう ごま油	もずく つくね棒 ぶたひき肉、みそ	りんごジュース、 ただのこ、にんじん 長ねぎ、ぜんまい もやし、ほうれん草	
30 (水)	ごはん	アレルギー 対応のり ふりかけ		ぶた汁、あじ米粉カツ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、人參)、バックソース	ごはん ごめ油 ふりかけ	ぶた肉 高野豆腐、みそ あじ	にんじん、ごぼう、 はくさい、しょうが 糸こんにゃく、干しいたけ にんにく、キャベツ、きゅうり	
31 (木)	米粉パン			ミネストローネ アレルギー対応ソーセージステーキ、いんげんとコーンのソテー	米粉パン 米粉マカロニ さとう	ベーコン ソーセージステーキ	玉ねぎ、にんじん コーン、ズッキーニ、パセリ トマト、いんげん エリンギ	
1 (金)	ごはん			海藻となるとの中華スープ アレルギー対応野菜かまぼこ、キムチぶた丼の具	ごはん 白ごま さとう	わかめ、昆布 くわわかめ、赤角又 白すきのり、心のり ぶた肉、かまぼこ	にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、もやし はくさい	
4 (月)	ごはん			なめこのみそ汁、さば塩焼き ゆで野菜(ゆり干し天婦、人參、いんげん)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん ドレッシング	なめこ 厚あげ、みそ さば	にんじん、長ねぎ 切り干し大根 いんげん	
5 (火)	ごはん	韓国 のり		いもち汁、手作りポークメンチカツ ちくわとこんにゃくの炒め物	ごはん、ごめ油 いもち さとう でんぶ	とり肉 油あげ、メンチカツ ちくわ、すき昆布 高野豆腐、韓国のみ	ごぼう、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく	
6 (水)	ごはん			タイピーエン、さわらのごまみそ焼き ゆで野菜(もやし、チンゲン菜、人參)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん 春雨 ドレッシング でんぶ	ぶた肉 いか、さわら	にんじん、はくさい ただのこ、しょうが にら、もやし チンゲン菜	
7 (木)	米粉パン	果産 りんご ジャム		ささみと米粉マカロニのスープ 鶏肉のから揚げ、ラタトゥイユ	米粉パン、ごめ油 米粉マカロニ さとう、でんぶ りんごジャム	ささみ とり肉 ベーコン	玉ねぎ、にんじん ズッキーニ、長なす ピーマン、トマト にんにく、しょうが	
8 (金)	ごはん			かきたま風みそ汁、いかにんにく炒め アレルギー対応プリン	ごはん プリン	みそ いか 高野豆腐 大豆フレーク	いんげん、にんじん 長ねぎ、ただのこ 干しいたけ にんにく	
11 (月)	ごはん			ベーコンと小松菜のコンソメスープ、手作りチキン照り焼き まめまめサラダ、アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん ドレッシング さとう でんぶ	ベーコン とり肉、大豆 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆	ごまつな、もやし にんじん、きゅうり にんにく	
12 (火)	ごはん			豆乳みそ汁、あじ塩焼き きのこのカレー炒め	ごはん	わかめ、とり肉 みそ、あじ 豆乳	にんじん、長ねぎ エリンギ、玉ねぎ ピーマン、コーン しめじ	
13 (水)	ごはん		りんごジュース	ピリ辛春雨スープ、揚げ米粉ギョウザ(2個) 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、さとう ごめ油 春雨、ドレッシング ごま油	ぶたひき肉 ギョウザ、みそ 大豆	キャベツ、長ねぎ にんじん、きゅうり しょうが、にんにく りんごジュース	
14 (木)	米粉食パン			クラムチャウダー アレルギー対応チキンハンバーグ、かぼちゃのホットサラダ	米粉食パン じゃがいも かぼちゃ ごめ油	あさり、豆乳 チキンハンバーグ ベーコン	しめじ、にんじん 玉ねぎ、えだまめ かぼちゃ	
15 (金)	ごはん			きりたんぼ汁、たらのみそ焼き、ゆで野菜(いんげん、人參) アレルギー対応フレンチクリームドレッシング、アレルギー対応大豆小籠	ごはん きりたんぼ ドレッシング	とり肉 たらのみそ焼き 大豆、カタクチイワ し	大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう 干しいたけ いんげん	
19 (火)	ごはん			ほたてと果産だしのみそ汁 アレルギー対応キャベツ入り平つくね、ただのこのごま炒め	ごはん、長いも 白ごま、ごま油 さとう	ほたて 油あげ、みそ つくね	にんじん、長ねぎ ごぼう、ただのこ ごまつな、エリンギ	
20 (水)	ごはん			さつまいもカレー、ゆで野菜(キャベツ、コーン) アレルギー対応コーンクリームドレッシング、ももゼリー	ごはん さつまいも、ごめ油 ドレッシング ももゼリー	ぶた肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	
21 (木)	米粉食パン	いちご ジャム		米粉めんのスープ、アレルギー対応さけ米粉カツ レタスときゅうりのサラダ、アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉食パン 米粉めん、ごめ油 ドレッシング いちごジャム	さけ米粉カツ	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、干しいたけ レタス、きゅうり	
22 (金)	ごはん			鶏肉と玉ねぎのみそ汁 アレルギー対応さんま洋風煮、ねりこみ、アレルギー対応のり佃煮	ごはん、三温糖 でんぶ さつまいも	のり佃煮、さんま 油あげ みそ とり肉	長ねぎ、切り干し大根 にんじん、ごぼう 玉ねぎ、こんにゃく	
25 (月)	ごはん			肉団子ときのこのスープ、鮭のみそマヨ焼き チンゲン菜の中華炒め	ごはん 白ごま マヨネーズ	チキンボール さけ、みそ	しめじ、にんじん 干しいたけ もやし チンゲン菜	
26 (火)	ごはん			根菜のみそ汁、アレルギー対応鶏肉の米粉パンフライ キャベツときゅうりのサラダ、バックソース	ごはん、ごま油 ごめ油	鶏肉の米粉パンフライ みそ、油あげ	大根、糸こんにゃく にんじん、長ねぎ ごぼう、キャベツ きゅうり	
27 (水)	ごはん			すき焼き煮 アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ、ひじきの炒め物	ごはん、さとう 米粉ラザニア	牛肉 厚あげ チキンハンバーグ ひじき	はくさい、にんじん えのきたけ、長ねぎ 糸こんにゃく えだまめ	
28 (木)	米粉パン			ポトフ、キーマカレー ぜんレタス	米粉パン	フランクフルト ぶたひき肉	ごぼう、にんじん 玉ねぎ、いんげん えだまめ、ピーマン にんにく、レタス	
29 (金)	ごはん			石狩汁、アレルギー対応つくね棒 ゆで野菜(わかめ、ほうれん草、人參)、しょうゆ	ごはん	さけ みそ つくね棒、茎わかめ	キャベツ つきこんにゃく にんじん、長ねぎ ほうれん草	

やさいをたくさん
たべよう!

かきたま風みそ汁

9月8日の献立のか
きたま風みそ汁には
「アレルギー対応大豆
フレーク」が入ってい
ます。
アレルギー対応大豆
フレークは卵のような
見た目で、一般給食の
かきたまみそ汁と差が
ないように工夫してい
ます。7大アレルギー
(えび・かに・乳・小
麦・そば・卵・落花生)を
含まないもので
すので安心してくだ
さい。

今月の青森産品

《青森市産》
こめ
《青森県産》
パン
ほたて、長いも
牛肉、りんご
りんごジュース
米粉めん、ごぼう

- ◆予定献立から変更があった箇所には下線をひいています。
- ◆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。