

青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生（ピーナッツ）・やまいも』を全て使用しない献立です。

保護者の皆様の負担が軽くなりました！！

10月から給食費が無償化となりました

中学校

食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

令和4年度 2月分

青森市小学校給食センター

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			
1 水	米飯250g		豚すき丼・米粉ギョウザ（2個） マンゴー入りアレルギー対応豆乳デザート	豚肉 米粉ギョウザ	玉ねぎ、干しいたけ 人参、小松菜 マンゴー	米飯（こんにゃく） サラダ油 豆乳デザート
2 木	米粉麺		きつねうどん・アレルギー対応なすのポテトグラタン ゆで野菜（小松菜、人参） アレルギー対応フレンチドレッシング アレルギー対応豆乳パンナコッタ	豚肉 油揚げ、なると	人参、長ねぎ、ぜんまい 細竹、えのきだけ、ひき 小松菜	米粉麺 なすのポテトグラタン ドレッシング 豆乳パンナコッタ
3 金	米飯230g		生姜みそおでん・アレルギー対応たら塩麹竜田揚げ ゆで野菜（ほうれん草、もやし） アレルギー対応和風ドレッシング・煎り大豆	がんもどき、ちくわ たら塩麹竜田揚げ 大豆	大根、人参、細竹、しょうが ほうれん草、もやし	米飯（こんにゃく） サラダ油 ドレッシング
6 月	米飯230g		小松菜のみそ汁・ほっけ塩焼・十和田バラ焼	豆腐、油揚げ ほっけ塩焼 豚肉	小松菜、人参、長ねぎ 玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯 ごま油
7 火	米粉食パン		コンソメスープ・アレルギー対応ハンバーグ ミートソース米粉マカロニ・りんごジャム	ベーコン ハンバーグ 豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、人参、もやし キャベツ、長ねぎ、ピーマン パプリカ、トマト	米粉食パン 米粉マカロニ サラダ油 りんごジャム
8 水	米飯230g		ごまみそ汁・アレルギー対応たれ付肉団子（2個） ゆで野菜（キャベツ、人参） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	豆腐、豚肉 たれ付肉団子	人参、長ねぎ、ごぼう キャベツ	米飯 ねりごま ドレッシング
9 木	米粉麺		みそラーメン・アレルギー対応きんぴら包み焼 豚肉とたけのこの炒め物・果肉入りりんごゼリー	豚ひき肉、なると きんぴら包み焼 豚肉	もやし、人参、長ねぎ メンマ、しょうが、にんにく たけのこ、ピーマン、パプリカ	米粉麺 ごま ごま油 りんごゼリー
10 金	米飯250g		ハッシュドポーク・わかめサラダ（わかめ、白菜） アレルギー対応和風ドレッシング・パイン缶	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム、白菜 パイン	米飯 サラダ油 ドレッシング
13 月	米飯230g		たこボールのすまし汁・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（きゅうり、コーン）・エッグフリーマヨネーズ	たこボール、豆腐 さばみそ煮	ほうれん草、しめじ、人参 長ねぎ、きゅうり、コーン	米飯 エッグフリーマヨネーズ
14 火	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ホットポテトサラダ	鶏肉 ポテト付きささみカツ	玉ねぎ、大根、人参 にんにく、コーン、トマト	米粉食パン じゃがいも サラダ油 エッグフリーマヨネーズ
15 水	米飯250g		マーボー丼・手作り鶏つくね（4個）・フルーツポンチ	豆腐、豚ひき肉 鶏つくね	にんにく、しょうが、長ねぎ キャベツ、人参	米飯、ごま油 カットゼリー パイン
16 木	米粉麺		山菜うどん・アレルギー対応彩り野菜豆腐 鶏肉と野菜の炒め物 アレルギー対応米粉のカップケーキ（チョコ味）	豚肉、なると 油揚げ、鶏肉 彩り野菜豆腐	人参、長ねぎ、ぜんまい 細竹、えのきだけ、ひき 玉ねぎ、にんにく、しょうが	米粉麺 サラダ油 ごま油 米粉のカップケーキ
17 金	米飯230g		いももち汁・手作りホキ煮魚・焼肉煮	鶏肉 ホキ 豚肉	人参、大根、長ねぎ、しょうが 玉ねぎ、にんにく	米飯 いももち サラダ油
20 月	米飯230g		豚汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮・ひきの炒め物	豚肉、高野豆腐 いわしごまみそ煮 ちくわ	人参、長ねぎ、ひき	米飯、サラダ油 じゃがいも （こんにゃく）
21 火	米粉食パン		豚肉と小松菜のクリーム煮 アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜（ブロッコリー、人参） アレルギー対応フレンチドレッシング・いちごジャム	豚肉 ソーセージステーキ	小松菜、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、ブロッコリー	米粉食パン じゃがいも ドレッシング いちごジャム
22 水	米飯230g	りんごジュース	中華スープ・アレルギー対応チキンハンバーグ チャプチェ	豆腐 チキンハンバーグ 豚ひき肉	りんごジュース、玉ねぎ 人参、長ねぎ、たけのこ 干しいたけ、にんにく	米飯 ごま油 春雨、ごま
24 金	米飯250g		チキンカレー・ミックスベジタブルソテー・黄桃缶	鶏肉	玉ねぎ、人参、コーン いんげん、黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油
27 月	米飯230g		きりたんぼ汁・手作りさば煮魚・三色炒め	鶏肉、油揚げ さば	大根、干しいたけ、人参 長ねぎ、しょうが、ごぼう 平きやいんげん	米飯、サラダ油 きりたんぼ エッグフリーマヨネーズ
28 火	米粉食パン		コーンポタージュ アレルギー対応ポークウインナー（2個） ゆでキャベツ・エッグフリーマヨネーズ	鶏肉、豆乳 ポークウインナー	コーン、玉ねぎ、人参 キャベツ	米粉食パン じゃがいも サラダ油 エッグフリーマヨネーズ

- ◆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。
- ◆献立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。