

食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

令和5年度 4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				
10月	米飯250g		ハヤシライス ミックスベジタブルのソテー アレルギー対応お祝いクレープ		豚肉 鶏肉	玉ねぎ、しめじ 人参、コーン いんげん	米飯 じゃがいも サラダ油 お祝いクレープ
11火	米粉食パン		コーンポタージュ アレルギー対応照り焼きハンバーグ 小松菜とツナのカレー炒め		鶏肉 豆乳 照り焼きハンバーグ ツナ	コーン、玉ねぎ 人参、小松菜	米粉食パン じゃがいも サラダ油
12水	米飯250g		豚丼 アレルギー対応たれ付き肉団子 パイン入りマスカットゼリー		豚肉 たれ付き肉団子	玉ねぎ、人参 チンゲン菜、パイン しょうが	米飯 春雨 マスカットゼリー (こんにゃく)
13木	米粉麺		みそラーメン アレルギー対応なすのポテトグラタン チンゲン菜のビーンズ炒め		豚肉 なると ツナ ミックスビーンズ	もやし、人参 長ねぎ、しょうが にんにく、チンゲン菜	米粉麺 ごま油 なすのポテトグラタン
14金	米飯230g		ピリ辛みそ汁・手作りホキ煮魚 ゆで野菜（切り干し大根、ほうれん草） アレルギー対応和風ドレッシング		豚肉 豆腐 ホキ	キャベツ、人参 長ねぎ、しょうが 切り干し大根 ほうれん草	米飯 ドレッシング
17月	米飯230g		豆腐と玉ねぎのみそ汁 アレルギー対応ハンバーグ 肉じゃが		豆腐 油揚げ ハンバーグ 豚肉	玉ねぎ、干しいたけ 長ねぎ、人参	米飯 じゃがいも (こんにゃく)
18火	米粉食パン		たこボールスープ・アレルギー対応野菜入りかまぼこ ゆで野菜（ごぼう、コーン） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング・いちごジャム		たこボール 野菜入りかまぼこ	人参、ほうれん草 玉ねぎ、ごぼう コーン	米粉食パン 春雨、ごま油 ドレッシング いちごジャム
19水	米飯230g		みそけんちん汁 アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 野菜と豚肉の炒め物		豆腐 油揚げ 鶏肉トマトソース煮 豚肉	大根、人参 ごぼう、長ねぎ 玉ねぎ	米飯 ごま油 サラダ油
20木	米飯230g		だぶ アレルギー対応きんぴら肉団子（2個） ひじきの炒め物		鶏肉 なると きんぴら肉団子 ひじき ちくわ	大根、長ねぎ 人参、ごぼう 枝豆	米飯 サラダ油
21金	米飯230g		肉団子汁・ホキ米粉カツ わかめサラダ（わかめ、もやし） アレルギー対応和風ドレッシング		チキンボール 豆腐 ホキ米粉カツ わかめ	玉ねぎ、人参 にら、ごぼう もやし	米飯 サラダ油 ドレッシング
24月	米飯250g		ポークカレー ゆで野菜（ほうれん草、人参） アレルギー対応イタリアンドレッシング・黄桃缶		豚肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング
25火	米粉食パン		ミネストローネ アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ キャベツと豚肉のコンソメソテー		豚肉 たれ付きチキンハン バーグ	玉ねぎ、大根 人参、トマト パセリ、キャベツ コーン、にんにく	米粉食パン サラダ油
26水	米飯250g		豚キムチ丼 アレルギー対応彩り野菜豆腐 パイン入りカラフルゼリー		豚肉 彩り野菜豆腐	もやし、玉ねぎ 人参、白菜キムチ パイン	米飯 春雨 カラフルゼリー
27木	米粉麺		山菜うどん 手作りメンチカツ・野菜炒め アレルギー対応豆乳パンナコッタ		豚肉 なると ハンバーグ 鶏肉	ぜんまい、細竹 えのきだけ、ふき 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 豆乳パンナコッタ
28金	米飯230g		中華スープ・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（菜の花、コーン） アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング		鶏肉 さばみそ煮	人参、玉ねぎ 白菜、菜の花 コーン	米飯 ごま油 ドレッシング

- ◆青森市の給食には【そば、落花生（ピーナッツ）、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】を使用していません。
- ◆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。