

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

令和5年度 1月分

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			
15 月	米飯250g		ハッシュドボーク 豚肉といんげんの炒め物 黄桃缶		豚肉	玉ねぎ、人参、ごぼう いんげん、黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油
16 火	米粉食パン		コンソメスープ アレルギー対応ソーセージステーキ 米粉マカロニのアラビアータ		鶏肉 ソーセージステーキ ベーコン	もやし、人参、玉ねぎ 小松菜、なす、トマト にんにく	米粉食パン 米粉マカロニ サラダ油
17 水	米飯250g		豚すき丼 アレルギー対応海鮮ハンバーグ フルーツボンチ		豚肉 高野豆腐 海鮮ハンバーグ	玉ねぎ、干しいたげ 人参、小松菜、みかん パイナップル、黄桃	米飯 春雨
18 木	米粉麺		みそカレー豆乳ラーメン 米粉ギョウザ（2個） 竹の子の炒め物 アレルギー対応豆乳パンナコッタ		豚肉、なると 豆乳 米粉ギョウザ	人参、もやし、メンマ しょうが、にんにく 竹の子	米粉麺 ごま ごま油 サラダ油 豆乳パンナコッタ
19 金	米飯230g		いももち汁 さば塩焼き ゆで野菜（切り干し大根、人参） アレルギー対応和風ドレッシング		鶏肉、油揚げ さば	人参、ごぼう、切り干し大根	米飯 いももち ドレッシング
22 月	米飯230g		たら汁 アレルギー対応たれ付き肉団子（2個） れんこんの炒め物		たら、豆腐 たれ付き肉団子 豚肉	ごぼう、人参、しめじ 長ねぎ、れんこん	米飯 ごま油
23 火	米粉食パン		たこボールスープ アレルギー対応ポテト付きささみカツ わかめサラダ（わかめ、もやし、人参） アレルギー対応イタリアンドレッシング いちごジャム		たこボール ポテト付きささみカツ わかめ	人参、小松菜、白菜 もやし	米粉食パン 春雨 ごま油 サラダ油 ドレッシング いちごジャム
24 水	米飯230g		けの汁 アレルギー対応いわしごまみそ煮 玉ねぎとコーンの甘辛炒め 給食週間ゼリー		油揚げ、大豆 いわしごまみそ煮 豚肉	大根、人参、ごぼう、ふき ぜんまい、玉ねぎ、コーン にんにく、しょうが	米飯 （こんにゃく） ごま油 給食週間ゼリー
25 木	米飯230g		中華スープ アレルギー対応ハンバーグ ゆで野菜（小松菜、もやし） アレルギー対応フレンチドレッシング アレルギー対応米粉カップケーキ（メープル）		鶏肉 ハンバーグ	人参、玉ねぎ、メンマ 小松菜、もやし	米飯 トック ごま油 ドレッシング 米粉カップケーキ
26 金	米飯250g		ボークカレー 莪わかめサラダ（莪わかめ、大根） アレルギー対応和風ドレッシング パイナップル缶		豚肉、莪わかめ	玉ねぎ、人参、大根、パイナップル	米飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング
29 月	米飯230g		きりたんぼ汁 手作りホキ照り焼き もやしと人参のおひたし（しょうゆ） カットりんご		鶏肉 ホキ	大根、人参、ごぼう、長ねぎ しょうが、もやし、りんご	米飯 きりたんぼ
30 火	米粉食パン		県産ほたてのクリーム煮 アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 ゆで野菜（キャベツ、さやいんげん） アレルギー対応コーンクリームドレッシング		ほたて 豆乳 鶏肉トマトソース煮	玉ねぎ、人参、キャベツ いんげん	米粉食パン じゃがいも ドレッシング
31 水	米飯230g		キムチスープ アレルギー対応キャベツ入り平つくね こんにゃくとメンマの炒め物		豚肉、豆腐 キャベツ入り平つくね	白菜キムチ、人参、玉ねぎ ほうれん草、メンマ	米飯 ごま油 （こんにゃく）

- ◆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。