

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。

中学校

食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

令和5年度 10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	おかず類			
2 月	米飯230g		たこ団子のすまし汁・米粉ギョウザ（2個）・鶏ちゃん	たこボール、豆腐 米粉ギョウザ 鶏肉	人参、長ねぎ 干しいたけ、キャベツ 玉ねぎ、しょうが、にんにく	米飯、サラダ油 ごま油
3 火	米粉食パン		クラムチャウダー・アレルギー対応ハンバーグ ゆで野菜（ほうれん草、人参） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	あさり、鶏肉、豆乳 ハンバーグ	にんにく、玉ねぎ、人参 ほうれん草	米粉食パン じゃがいも ドレッシング
4 水	米飯250g		鶏肉の甘辛丼・アレルギー対応たれ付き肉団子・マンゴー缶	鶏肉、高野豆腐 たれ付き肉団子	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 干しいたけ、マンゴー	米飯
5 木	米粉麺		きつねうどん・手作りポテトコロッケ キャベツと豚肉の炒め物・アレルギー対応豆乳パンナコッタ	鶏肉、油揚げ、なると 豚肉	人参、長ねぎ、ふき、ぜんまい 細竹、えのきたけ、玉ねぎ キャベツ	米粉麺、じゃがいも 豆乳パンナコッタ コーンフレーク サラダ油
6 金	米飯230g		けんちん汁・赤魚塩焼き・ゆで野菜（きゅうり、コーン） アレルギー対応フレンチドレッシング アレルギー対応えごまふりかけ・ブルーベリーゼリー	鶏肉、豆腐 赤魚塩焼き	大根、人参、ごぼう きゅうり、コーン	米飯、ごま油 ドレッシング ブルーベリーゼリー
10 火	米粉食パン		コンソメスープ・アレルギー対応ポークウインナー（2個） 米粉マカロニのアラビアータ・りんごジャム	鶏肉 ポークウインナー	もやし、人参、小松菜 玉ねぎ、なす、トマト にんにく	米粉食パン 米粉マカロニ サラダ油 りんごジャム
11 水	米飯230g		鶏団子と根菜の豆乳汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 メンマの炒め物	チキンボール、豆乳 彩り野菜豆腐	大根、人参、ごぼう 小松菜、メンマ	米飯、サラダ油 じゃがいも ごま油 （こんにゃく）
12 木	米飯230g		きりたんぼ汁・さば塩焼き わかめサラダ（わかめ、キャベツ） アレルギー対応イタリアンドレッシング	鶏肉、さば塩焼き わかめ	ふき、ぜんまい、えのきたけ 細竹、ごぼう、人参 長ねぎ、干しいたけ キャベツ	米飯、きりたんぼ ドレッシング
13 金	米飯250g		ポークカレー・ゆで野菜（白菜、きゅうり） アレルギー対応和風ドレッシング・りんご缶	豚肉	玉ねぎ、人参、白菜 きゅうり、りんご	米飯、じゃがいも サラダ油 ドレッシング
16 月	米飯230g		わかめとたこボールのスープ・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（ブロッコリー、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	わかめ、豆腐 たこボール さばみそ煮	人参、長ねぎ、ブロッコリー コーン	米飯 ドレッシング
17 火	米粉食パン		かぼちゃとさつまいものクリーム煮 アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ いんげんとベーコンの炒め物・いちごジャム	鶏肉、豆乳、ベーコン たれ付きチキンハン バーグ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参 しめじ、いんげん	米粉食パン さつまいも サラダ油 いちごジャム
18 水	米飯250g		豚丼・アレルギー対応きんぴら肉団子 パイン入りマスカットゼリー	豚肉、高野豆腐 きんぴら肉団子	玉ねぎ、人参、枝豆 しょうが、パイン	米飯 マスカットゼリー （こんにゃく）
19 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 いんげんのピーンス炒め	豚肉、なると ポークフランク	しめじ、キャベツ、人参 長ねぎ、しょうが、にんにく いんげん、ミックスピーズ	米粉麺、ごま油 なすのポテトグラタン
20 金	米飯230g		あさりと豆腐のみそ汁・アレルギー対応ポテト付きささみカツ 野菜のケチャップ炒め	あさり、豆腐 ポテト付きささみカツ 豚肉	大根、人参、長ねぎ しょうが、しめじ、玉ねぎ にんにく	米飯、サラダ油
25 水	米飯230g		さつまい・手作りホキ照り焼き・白菜と油揚げの煮びたし	豚肉、ホキ 油揚げ	ごぼう、人参、長ねぎ しょうが、白菜	米飯、さつまいも （こんにゃく）
26 木	米飯230g		サンラータン・アレルギー対応ソーセージステーキ 春雨サラダ（春雨、きゅうり） アレルギー対応和風ドレッシング	豚肉、豆腐 ソーセージステーキ	竹の子、玉ねぎ、人参 きゅうり	米飯、ごま油 春雨、ドレッシング
27 金	米飯250g		ハッシュドポーク・キャベツとコーンの炒め物・パイン缶	豚肉、ベーコン	玉ねぎ、ごぼう、人参 マッシュルーム、キャベツ コーン、パイン	米飯 サラダ油
30 月	米飯230g		なめこみそ汁・アレルギー対応チキンハンバーグ 豚肉ともやしの炒め物	豆腐、油揚げ チキンハンバーグ 豚肉	なめこ、人参、長ねぎ もやし、チンゲン菜	米飯
31 火	米粉食パン		ミネストローネ・手作りかぼちゃコロッケ ゆでキャベツ・アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	鶏肉、大豆	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、かぼちゃ キャベツ	米粉食パン コーンフレーク サラダ油 ドレッシング

- ◆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。