

令和5年度 8・9月分 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

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			
24 木	米飯250g		ハヤシライス ツナといんげんの炒め物 パイン缶	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム さやいんげん、コーン、パイン	米飯 じゃがいも サラダ油
25 金	米飯230g		白菜のみそ汁 アレルギー対応ハンバーグ・ゆで野菜（キャベツ、きゅうり） アレルギー対応フレンチドレッシング	油揚げ ハンバーグ	白菜、長ねぎ、もやし、人参	米飯 ドレッシング
28 月	米飯230g		あさりのみそ汁 アレルギー対応きんぴら肉団子（2個） ゆで野菜（小松菜、人参） アレルギー対応和風ドレッシング	あさり 豆腐 きんぴら肉団子	人参、長ねぎ、小松菜	米飯 ドレッシング
29 火	米粉食パン		コンソメスープ アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ 米粉マカロニのアラビアータ・りんごジャム	鶏肉 たれ付きチキンハン バーグ ベーコン	玉ねぎ、人参、もやし、白菜 なす、玉ねぎ、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
30 水	米飯230g		さつま汁 ほっけ塩焼き 治部煮	豚肉 ほっけ塩焼き 鶏肉	長ねぎ、人参、竹の子、小松菜 干しいたけ	さつまいも （こんにゃく）
31 木	米飯230g		坦タスープ アレルギー対応海鮮ハンバーグ ホイコーロー	豚ひき肉 海鮮ハンバーグ 豚肉	もやし、メンマ、人参、長ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ 玉ねぎ	米飯 ごま油
1 金	米飯250g		豚丼 アレルギー対応野菜入りかまぼこ 黄桃入りアレルギー対応豆乳デザート	豚肉 野菜入りかまぼこ	玉ねぎ、干しいたけ、人参 ほうれん草、しょうが、黄桃	米飯 （こんにゃく） 春雨 豆乳デザート
4 月	米飯230g		たこボール入りすまし汁 アレルギー対応チキン竜田揚げ 豚肉ともやしの炒め物	たこボール 豆腐 チキン竜田揚げ 豚肉	チンゲン菜、人参、長ねぎ もやし	米飯 サラダ油
5 火	米粉食パン		かぼちゃポタージュ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ 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	鶏肉 豆腐 ポテト付きささみカツ	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ 人参	米粉食パン サラダ油 ドレッシング
6 水	米飯230g		春雨スープ アレルギー対応ボークウインナー（2個） チンジャオロースー	鶏肉 ボークウインナー 豚肉	もやし、人参、長ねぎ にんにく、しょうが 竹の子、ピーマン、パプリカ	米飯 春雨 ごま油
7 木	米飯230g		けんちん汁 アレルギー対応さばみそ煮 ひじきの炒め物	鶏肉 豆腐 さばみそ煮 ひじき 大豆	大根、人参、長ねぎ	米粉麺 ごま油 サラダ油
8 金	米飯250g		ボークカレー ピーンズサラダ（キャベツ、ミックスピーンズ） アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング・マンゴー缶	豚肉 ミックスピーンズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、マンゴー	米飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング
11 月	米飯230g		五目中華スープ 米粉ギョウザ（2個） チャブチェ	なると 豆腐 米粉ギョウザ 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ、竹の子 にんにく	米飯 ごま油 サラダ油 春雨
12 火	米粉食パン		クラムチャウダー アレルギー対応彩り野菜豆腐 ゆで野菜（切り干し大根、コーン）・エッグフリーマヨネーズ	あさり 鶏肉 豆腐 彩り野菜豆腐	にんにく、マッシュルーム 玉ねぎ、人参、切り干し大根 コーン	米粉食パン じゃがいも エッグフリーマヨ ネーズ
13 水	米飯230g		いももち汁 手作りホキ照り焼き 豚肉と野菜の炒め物	豚肉 ホキ	人参、長ねぎ、ごぼう しょうが、キャベツ、玉ねぎ 人参、にんにく	米飯 いももち サラダ油
14 木	米飯230g		厚揚げとほうれん草のみそ汁 アレルギー対応チキンハンバーグ ゆで野菜（カリフラワー、人参） アレルギー対応イタリアンドレッシング	厚揚げ チキンハンバーグ	ほうれん草、人参、もやし カリフラワー	米飯 ドレッシング
15 金	米飯250g		マーボー丼 アレルギー対応五目野菜の肉団子 パイン入りマスカットゼリー	豆腐 豚ひき肉 五目野菜の肉団子	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、パイン	米飯 ごま油 カットゼリー
20 水	米飯230g		キムチスープ アレルギー対応きんぴら包み焼き こんにゃくとメンマの炒め物	豚ひき肉 豆腐、きんぴら包み焼 き 豚肉	白菜キムチ、人参、長ねぎ メンマ、玉ねぎ	米飯 ごま油 （こんにゃく） サラダ油
21 木	米飯230g		なめこ汁 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	豆腐、油揚げ たら塩麹竜田揚げ	なめこ、長ねぎ、ほうれん草 もやし	米飯 サラダ油 ドレッシング
26 火	米粉食パン		ミネストローネ アレルギー対応ソーセージステーキ アスパラとツナの炒め物・りんごジャム	鶏肉 ソーセージステーキ ツナ	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、アスパラ	米粉食パン サラダ油 りんごジャム
27 水	米飯230g		サンラータン アレルギー対応鶏肉生姜焼き なすのみそ辛炒め	鶏肉 豆腐 鶏肉生姜焼き 豚ひき肉	竹の子、人参、玉ねぎ なす、にんにく、しょうが 干しいたけ	米飯 春雨 ごま油
28 木	米飯230g		ピリ辛みそスープ・アレルギー対応照り焼きハンバーグ 茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり） アレルギー対応フレンチドレッシング	豚肉 豆腐 照り焼きハンバーグ 茎わかめ	大根、白菜キムチ、人参 長ねぎ、にんにく、きゅうり	米飯 ドレッシング
29 金	米飯230g		五目中華スープ・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ゆで野菜（ほうれん草、人参）・エッグフリーマヨネーズ 十五夜ゼリー	鶏肉 キャベツ入り平つくね	もやし、玉ねぎ、干しいたけ ほうれん草、人参	米飯 エッグフリーマヨ ネーズ 十五夜ゼリー

- ◆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。
- ◆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。

- ◆献立は都合により変更することがあります。
- ◆魚には骨があるので、気をつけて食べてください。
- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。