

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

令和6年度 10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				
1 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 米粉マカロニのアラビアータ		豚肉 ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ、人参、小松菜 なす、トマト にんにく	米粉食パン じゃがいも 米粉マカロニ サラダ油
2 水	米飯230g		豚汁・米粉ギョウザ（2個） ゆで野菜（ブロッコリー、コーン） エッグフリーマヨネーズ		豚肉 油揚げ 米粉ギョウザ	人参、長ねぎ、ごぼう ブロッコリー、コーン	米飯 じゃがいも エッグフリーマヨネーズ サラダ油
3 木	米飯250g		鶏肉の甘辛丼 アレルギー対応海鮮ハンバーグ 黄桃入りアセロラゼリー		鶏肉 海鮮ハンバーグ	玉ねぎ、しめじ、人参 干しいたけ、小松菜 黄桃	米飯 アセロラゼリー
4 金	米粉麺		きつねうどん 手作りポテトコロッケ もやしとちくわの炒め物・県産カットりんご		油揚げ なると ちくわ 鶏肉	人参、長ねぎ、大根 玉ねぎ、もやし りんご	米粉麺 じゃがいも コーンフレーク サラダ油
7 月	米飯230g		きりたんぼ汁 アレルギー対応キャベツ入り平つくね 大根のそぼろ煮		鶏肉 油揚げ キャベツ入り平つくね 豚ひき肉	人参、キャベツ、長ねぎ 干しいたけ、しょうが 大根	米飯 きりたんぼ
8 火	米粉食パン		かぼちゃとさつまいものクリーム煮 アレルギー対応ソーセージステーキ ミックスベジタブルソテー		豚肉 豆乳 ソーセージステーキ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参 コーン、いんげん	米粉食パン さつまいも サラダ油
9 水	米飯230g		中華スープ アレルギー対応きんぴら肉団子（2個） 豚肉と竹の子の炒め物		なると 豆腐 きんぴら肉団子 豚肉	人参、白菜、長ねぎ にんにく、しょうが 竹の子、ピーマン	米飯 ごま油 サラダ油
10 木	米飯250g		マーボー丼 手作りチキン照り焼き パイ入りマスカットゼリー		豆腐 豚ひき肉 鶏肉	にんにく、しょうが 長ねぎ、キャベツ、人参 パイ	米飯 ごま油 マスカットゼリー
11 金	米粉麺		みそカレー豆乳ラーメン アレルギー対応なすのポテトグラタン れんこんの炒め物		豚肉 なると 豆乳	人参、もやし、長ねぎ しょうが、にんにく れんこん	米粉麺 ごま油 サラダ油 なすのポテトグラタン
17 木	米飯250g		豚キムチ丼 アレルギー対応きんぴら包み焼き 黄桃入りアレルギー対応豆乳デザート		豚肉 きんぴら包み焼き	もやし、玉ねぎ、人参 白菜キムチ、黄桃	米飯 春雨 豆乳デザート
18 金	米粉麺		山菜うどん 手作りメンチカツ・野菜炒め アレルギー対応米粉カップケーキ（メープル）		豚肉 なると ハンバーグ	ふき、ぜんまい、えのきだけ 細竹、玉ねぎ、人参 長ねぎ、メンマ	米粉麺 コーンフレーク サラダ油 （ごんにゃく） ごま油、ごま 米粉カップケーキ
21 月	米飯230g		鶏団子のみそ汁 あじ塩焼き 十和田バラ焼き		鶏団子 あじ塩焼き 豚肉	白菜、人参、長ねぎ 玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯 ごま油 サラダ油
22 火	米粉食パン		クラムチャウダー アレルギー対応チキンとボークのハンバーグ ゆで野菜（大根、きゅうり） アレルギー対応フレンチドレッシング・県産りんごジャム		あさり 鶏肉 豆乳 チキンとボークのハン バーグ	にんにく、玉ねぎ、人参 大根、きゅうり	米粉食パン じゃがいも ドレッシング りんごジャム
23 水	米飯250g		チキンカレー ゆで野菜（キャベツ、コーン） エッグフリーマヨネーズ・マンゴー缶		鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ コーン、マンゴー	米飯 じゃがいも サラダ油 エッグフリーマヨネーズ
24 木	米飯250g		中華丼 手作り鶏つくね（4個） パイ入りカラフルゼリー		豚肉 豆腐 なると 鶏団子	しょうが、白菜、人参 干しいたけ、パイ	米飯 ごま油 カラフルゼリー
25 金	米粉麺		塩ラーメン アレルギー対応彩り野菜豆腐 ジャーマンポテト		豚肉 なると 彩り野菜豆腐 ベーコン 豆乳	キャベツ、チンゲン菜 人参、きくらげ、玉ねぎ	米粉麺 ごま油 じゃがいも
28 月	米飯230g		なめこのみそ汁・さば塩焼き わかめサラダ（わかめ、大根） アレルギー対応和風ドレッシング		豆腐 さば塩焼き わかめ	なめこ、人参、長ねぎ 大根	米飯 ドレッシング
29 火	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応ボークウインナー（2個） ゆでキャベツ・アレルギー対応フレンチドレッシング いちごジャム		鶏肉 ボークウインナー	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく、キャベツ	米粉食パン ドレッシング いちごジャム
30 水	米飯230g		さつまい・アレルギー対応さばみそ煮 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		鶏肉 さばみそ煮	干しいたけ、人参、長ねぎ ほうれん草	米飯 さつまいも （ごんにゃく） ドレッシング
31 木	米飯250g		ハヤシライス ベーコンと小松菜のソテー 黄桃缶		豚肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、小松菜 黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油

◆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を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。