

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

青森市小学校給食センター

令和6年度 11月分 食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

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 金	米飯230g		わかめのみそ汁 アレルギー対応ハンバーグ 肉じゃが	豆腐、わかめ 油揚げ ハンバーグ、豚肉	人参、干しいたけ、玉ねぎ	米飯 じゃがいも (こんにゃく)	
5 火	米粉食パン		コンソメスープ アレルギー対応鶏肉しょうが焼き ポークチャップ	鶏肉しょうが焼き 豚肉	ほうれん草、人参、もやし キャベツ、玉ねぎ、コーン	米粉食パン サラダ油	
6 水	米飯250g		ポークカレー ゆで野菜(キャベツ、人参) アレルギー対応和風ドレッシング・パイン缶	豚肉	玉ねぎ、人参、キャベツ パイン	米飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング	
7 木	米飯250g		豚丼 アレルギー対応五目野菜の肉団子 マンゴー入りアレルギー対応豆乳デザート	豚肉 五目野菜の肉団子	玉ねぎ、人参、ほうれん草 しょうが、マンゴー	米飯 (こんにゃく) 春雨 豆乳デザート	
8 金	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 小松菜とピーンズの炒め物	豚肉、なると ミックスピーンズ	メンマ、もやし、人参 長ねぎ、しょうが、にんにく 小松菜	米粉麺 ごま油 なすのポテトグラタン	
11 月	米飯230g		鶏団子汁 手作りホキ照り焼き 糸こんにゃくとメンマの炒め物	鶏団子、豆腐 ホキ、豚肉	大根、人参、長ねぎ 干しいたけ、しょうが メンマ	米飯 (こんにゃく) ごま ごま油	
12 火	米粉食パン		コーンポタージュ・アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 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	鶏肉、豆乳 鶏肉トマトソース煮	コーン、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	
13 水	米飯230g		豚肉と豆腐のみそ汁 さば塩焼き 小松菜ともやしのおひたし(しょうゆ)	豆腐、豚肉 さば塩焼き	人参、ごぼう、長ねぎ 小松菜、もやし	米飯	
14 木	米飯250g		焼肉丼 アレルギー対応きんぴら包み焼き パイン入りカラフルゼリー	豚肉 きんぴら包み焼き	もやし、玉ねぎ、人参 ほうれん草、にんにく しょうが、パイン	米飯 春雨、サラダ油 カラフルゼリー	
15 金	米粉麺		カレーうどん アレルギー対応海鮮ハンバーグ ポテトとベーコンの炒め物	豚肉 海鮮ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ、人参、長ねぎ 干しいたけ、にんにく	米粉麺 じゃがいも エッグフリーマヨ ネーズ	
18 月	米飯230g		たこボールのすまし汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 ゆで野菜(白菜、人参)・アレルギー対応和風ドレッシング 県産栗肉入りりんごゼリー	たこボール、豆腐 いわしごまみそ煮	人参、小松菜、白菜	米飯 ドレッシング りんごゼリー	
19 火	米粉食パン		鶏肉と白菜のクリーム煮 アレルギー対応チキンとポークのハンバーグ ラタトゥイユ・いちごジャム	鶏肉、豆乳 チキンとポークのハン バーグ	玉ねぎ、人参、白菜、なす トマト、にんにく	米粉食パン じゃがいも サラダ油 いちごジャム	
20 水	米飯230g		いももち汁 アレルギー対応キャベツ入り平つくね 県産ほたてと野菜のみそ煮	豚肉 キャベツ入り平つくね ほたて、豆腐	人参、ごぼう、干しいたけ 長ねぎ	米飯 いももち	
21 木	米飯250g		マーボー丼 アレルギー対応彩り野菜豆腐 りんご入りアレルギー対応豆乳デザート	豆腐、豚ひき肉 彩り野菜豆腐	にんにく、しょうが、長ねぎ キャベツ、人参、りんご	米飯 ごま油 豆乳デザート	
22 金	米粉麺		しょうゆラーメン アレルギー対応ポテト付きささみカツ 竹の子の炒め物・アレルギー対応ごま付き小魚	鶏肉 ポテト付きささみカツ 小魚	小松菜、もやし、メンマ にんにく、しょうが、竹の子 人参	米粉麺 サラダ油 ごま油 ごま	
25 月	米飯230g		トック入り中華スープ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(ほうれん草、コーン) アレルギー対応イタリアンドレッシング	鶏団子 たれ付きチキンハン バーグ	人参、玉ねぎ、竹の子、コーン ほうれん草	米飯 トック ごま油 ドレッシング	
26 火	米粉食パン		ミネストローネ アレルギー対応ポークウインナー(2個) ゆで野菜(ブロッコリー、人参)・エッグフリーマヨネーズ	豚肉、大豆 ポークウインナー	玉ねぎ、大根、人参、トマト ブロッコリー	米粉食パン エッグフリーマヨ ネーズ	
27 水	米飯250g		ハッシュドポーク 豚肉といんげんのソテー 黄桃缶	豚肉	玉ねぎ、人参、ごぼう さやいんげん、黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油	
28 木	米飯250g		豚キムチ丼 米粉ギョウザ(2個) パイン入りマスカットゼリー	豚肉 米粉ギョウザ	もやし、玉ねぎ、人参 白菜キムチ、パイン	米飯 春雨 ごま油、サラダ油 マスカットゼリー	
29 金	米粉麺		肉野菜うどん・手作りかぼちゃクロック もやしとちくわの炒め物 アレルギー対応黒糖大豆	鶏肉、なると ちくわ、大豆	しめじ、人参、玉ねぎ かぼちゃ、もやし	米粉麺 コーンフレーク 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。