

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6年度 12月分

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			
2月	米飯230g		きりたんぼ汁 アレルギー対応ハンバーグ れんこんの炒め物	鶏肉 ハンバーグ 豚肉	大根、人参、干しいたけ 長ねぎ、れんこん	米飯 きりたんぼ ごま油
3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） ラタトゥイユ 県産りんごジャム	豚肉 ポークウインナー 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、もやし 大根、なす、ピーマン パプリカ、トマト にんにく	米粉食パン サラダ油 りんごジャム
4水	米飯230g		たら汁 手作りホキ照り焼き ゆで野菜（きゅうり、もやし） アレルギー対応和風ドレッシング	たら、豆腐 ホキ	白菜、人参、干しいたけ しょうが、きゅうり、もやし	米飯 ドレッシング
5木	米飯250g		焼肉丼 アレルギー対応きんぴら肉団子 マンゴー入りアレルギー対応豆乳デザート	豚肉 きんぴら肉団子	もやし、玉ねぎ、人参 干しいたけ、ピーマン パプリカ、にんにく しょうが、マンゴー	米飯 春雨 サラダ油 豆乳デザート
6金	米粉麺		山菜うどん 手作りかぼちゃコロッケ 野菜炒め アレルギー対応米粉カップケーキ（メープル）	鶏肉 なると	ひき、細竹、ぜんまい えのきたけ、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、キャベツ	米粉麺 コーンフレーク サラダ油 米粉カップケーキ
9月	米飯230g		白菜のみそ汁 あじ塩焼き かぼちゃの煮物	豆腐 油揚げ あじ塩焼き	白菜、大根、人参 かぼちゃ	米飯
10火	米粉食パン		ミネストローネ アレルギー対応チキンとポークのハンバーグ 小松菜と豚肉の炒め物	豚肉 チキンとポークのハンバーグ	玉ねぎ、大根、人参 トマト、小松菜	米粉食パン サラダ油
11水	米飯230g	りんごジュース	キムチスープ アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜（白菜、人参） アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	豚肉、豆腐 ソーセージステーキ	りんごジュース、白菜キムチ 玉ねぎ、人参、白菜	米飯 ごま油 ドレッシング
12木	米飯250g		豚丼 アレルギー対応たれ付き肉団子 カラフルゼリー入りフルーツポンチ	豚肉 たれ付き肉団子	玉ねぎ、人参、小松菜 しょうが、黄桃 パイナップル、みかん	米飯 （こんにゃく） カラフルゼリー
13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 チンゲン菜のビーンズ炒め	豚肉 なると ミックスビーンズ	メンマ、キャベツ、人参 玉ねぎ、しょうが、にんにく チンゲン菜	米粉麺 ごま油 なすのポテトグラタン サラダ油
16月	米飯230g		鶏団子汁 アレルギー対応さばみそ煮 わかめサラダ（わかめ、きゅうり） アレルギー対応和風ドレッシング	鶏団子 豆腐 さばみそ煮 わかめ	大根、人参、長ねぎ、きゅうり	米飯 ドレッシング
17火	米粉食パン		ほうれん草のクリーム煮 アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 ゆで野菜（大根、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	鶏肉 豆乳 鶏肉トマトソース煮	玉ねぎ、ほうれん草、人参 大根	米粉食パン じゃがいも ドレッシング いちごジャム
18水	米飯250g		チキンカレー ミックスベジタブルソテー 黄桃缶	鶏肉	玉ねぎ、人参 コーン、いんげん、黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油
19木	米飯250g		マーボー丼 アレルギー対応彩り野菜豆腐 マンゴー入りアセロラゼリー	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、マンゴー	米飯 ごま油 アセロラゼリー
20金	米粉麺		なめこうどん アレルギー対応チキン竜田揚げ ごぼうの炒め物 アレルギー対応クリスマスゼリー	豚肉 なると 油揚げ チキン竜田揚げ	人参、長ねぎ、なめこ ごぼう	米粉麺 サラダ油 クリスマスゼリー
23月	米飯250g		ハッシュドポーク ゆで野菜（キャベツ、人参） アレルギー対応フレンチクリームドレッシング パイナップル	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参 キャベツ、人参、パイナップル	米飯 じゃがいも 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。

◆献立は都合により変更することがあります。

◆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。

◆魚には骨があるので、気をつけて食べてください。