

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 1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			
15 水	米飯250g		ハッシュドポーク・チンゲン菜とツナの炒め物・黄桃缶	豚肉、ツナ	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 黄桃	米飯、じゃがいも サラダ油
16 木	米飯250g		豚キムチ丼・米粉ギョウザ（2個） マンゴー入りアレルギー対応豆乳デザート	豚肉、米粉ギョウザ	もやし、玉ねぎ、人参 白菜キムチ、マンゴー	米飯、春雨 ごま油、サラダ油 豆乳デザート
17 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 大根のそぼろ煮・みかんゼリー	豚肉、なると 豚ひき肉 ポテト付きささみカツ	玉ねぎ、人参、長ねぎ メンマ、大根、しょうが	米粉麺、サラダ油 みかんゼリー
20 月	米飯230g		たこ団子入りすまし汁・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（ほうれん草、人参）・エッグフリーマヨネーズ	たこボール 豆腐、油揚げ さばみそ煮	チンゲン菜、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
21 火	米粉食パン		コンソメスープ・アレルギー対応ソーセージステーキ ミートソース米粉マカロニ・いちごジャム	豚肉、豚ひき肉 ソーセージステーキ 大豆	人参、玉ねぎ、キャベツ	米粉食パン 米粉マカロニ サラダ油 いちごジャム じゃがいも
22 水	米飯230g		けの汁・あじ塩焼き・玉ねぎとコーンの甘辛炒め	油揚げ、豚肉 あじ塩焼き	大根、人参、ごぼう ふき、ぜんまい、玉ねぎ コーン、にんにく、しょうが	米飯、サラダ油 ごま油 （こんにゃく）
23 木	米飯250g		豚すき丼・アレルギー対応鶏肉しょうが焼き カラフルゼリー入りフルーツポンチ	豚肉 鶏肉しょうが焼き	玉ねぎ、人参、干しいたけ チンゲン菜、みかん、パイン 黄桃、しょうが	米飯、春雨 カラフルゼリー
24 金	米粉麺		なめこうどん・アレルギー対応チキン竜田揚げ 野菜炒め・給食週間ゼリー	豚肉、なると 油揚げ、鶏肉 チキン竜田揚げ	人参、長ねぎ、なめこ 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ にんにく、しょうが	米粉麺、サラダ油 ごま油 給食週間ゼリー
27 月	米飯250g		ポークカレー・わかめサラダ（わかめ、きゅうり） アレルギー対応イタリアンドレッシング・パイン缶	豚肉、わかめ	玉ねぎ、人参、きゅうり パイン	米飯、じゃがいも サラダ油 ドレッシング
28 火	米粉食パン		ホホワイトシチュー・アレルギー対応なすのポテトグラタン ゆで野菜（ブロッコリー、人参） 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	鶏肉、豆乳	小松菜、玉ねぎ、コーン 人参、ブロッコリー	米粉食パン ドレッシング りんごジャム なすのポテトグラ タン
29 水	米飯230g		きりたんぼ汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 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	鶏肉、油揚げ いわしごまみそ煮	人参、ごぼう、ほうれん草 もやし	米飯、きりたんぼ ドレッシング
30 木	米飯250g		中華丼・アレルギー対応五目野菜の肉団子 りんご入りアレルギー対応豆乳デザート	豚肉、いか、なると 五目野菜の肉団子	白菜、人参、メンマ しょうが、りんご	米飯、ごま油 豆乳デザート
31 金	米粉麺		みそラーメン・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ホットポテトサラダ・アレルギー対応プリン	豚肉、なると、豆乳 彩り野菜豆腐 ベーコン	もやし、ほうれん草、人参 メンマ、しょうが、にんにく	米粉麺、ごま油 じゃがいも プリン

◆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。