

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

令和5年度 3月分

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			
1 金	米飯230g		せんぎりの汁・あじ塩焼き 豚肉の甘辛炒め・ピーチゼリー	油揚げ あじ塩焼き 豚肉	白菜、人参、長ねぎ 切り干し大根、玉ねぎ にんにく、しょうが	米飯 ごま油 ピーチゼリー
4 月	米飯250g		ハッシュドポーク・ゆで野菜（大根、きゅうり） 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、大根 きゅうり、パイン	米飯、じゃがいも サラダ油 ドレッシング
5 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 キャベツとベーコンの炒め物	鶏肉、ベーコン ソーセージステーキ	玉ねぎ、人参、もやし キャベツ	米粉食パン じゃがいも サラダ油
6 水	米飯250g		豚すき丼・手作り鶏つくね（4個）・フルーツポンチ	豚肉、鶏団子	玉ねぎ、しめじ、人参 小松菜、みかん、パイン 黄桃	米飯 春雨
7 木	米粉種		みそラーメン・アレルギー対応海鮮ハンバーグ 竹の子の炒め物	豚肉、なると 海鮮ハンバーグ 鶏肉	人参、玉ねぎ、メンマ 長ねぎ、しょうが にんにく、竹の子	米粉種 ごま油
8 金	米飯230g		スープカレー・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜（チンゲン菜、コーン） アレルギー対応フレンチドレッシング アレルギー対応お祝いクレープ	鶏肉 ポテト付きささみカツ	玉ねぎ、人参、いんげん しめじ、チンゲン菜 コーン	米飯、サラダ油 ドレッシング お祝いクレープ
13 水	米飯230g		県産はたと豆腐のみそ汁・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（小松菜、コーン） アレルギー対応和風ドレッシング	はたて、豆腐 さばみそ煮	大根、人参、長ねぎ 小松菜、コーン	米飯 ドレッシング
14 木	米飯230g		五目中華スープ・米粉ギョウザ・春雨マーボー炒め	豆腐、豚肉 米粉ギョウザ 豚ひき肉	竹の子、もやし、人参 長ねぎ、しょうが にんにく、玉ねぎ	米飯、サラダ油 春雨、ごま油
15 金	米飯230g		鶏団子汁・アレルギー対応いわしのごまみそ煮 ひじきの炒め物	鶏団子、豆腐 いわしごまみそ煮 ちくわ	小松菜、人参、長ねぎ ひじき	米飯 サラダ油
18 月	米飯250g		ポークカレー・いんげんとコーンの炒め物・黄桃缶	豚肉	玉ねぎ、人参、いんげん コーン、黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油
19 火	米粉食パン		クラムチャウダー・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）・エッグフリーマヨネーズ いちごジャム	あさり、鶏肉 豆乳	にんにく、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、パセリ	米粉食パン じゃがいも エッグフリーマヨ ネーズ いちごジャム なすのポテトグラ タン
21 木	米飯230g		いももち汁・アレルギー対応たれ付き肉団子（2個） ゆで野菜（キャベツ、きゅうり） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	鶏肉 たれ付き肉団子	人参、長ねぎ、大根 しめじ、キャベツ きゅうり	米飯 いももち ドレッシング
22 金	米飯230g		つみれ汁・ほっけ塩焼き・きんぴらごぼう	たこボール 豆腐、ほっけ塩焼き 豚肉	長ねぎ、えのき、人参 ごぼう	米飯 ごま サラダ油
25 月	米飯230g		もやしのみそ汁・アレルギー対応ハンバーグ・ひじきの炒め物 いよかんゼリー	豆腐 ハンバーグ ひじき、ちくわ 大豆	もやし、チンゲン菜 人参、長ねぎ	米飯 サラダ油 いよかんゼリー

- ◆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。
- ◆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。