

令和5年度 12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	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	りんごジュース	きりたんぼ汁・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（白菜、人参）・アレルギー対応和風ドレッシング		鶏肉 さばみそ煮	ふき、細竹、ぜんまい えのきだけ、干しいたけ 人参、長ねぎ、白菜 りんごジュース	米飯 きりたんぼ ドレッシング
4 月	米飯230g		ぬっぺ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね 根菜和風炒め		いか、油揚げ キャベツ入り平つくね	大根、人参、干しいたけ れんこん、ごぼう	米飯、じゃがいも ごま、ごま油
5 火	米粉食パン		キャベツのクリーム煮・アレルギー対応ポテト付きささみカツ 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 ポテト付きささみカツ	キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー	米粉食パン サラダ油 ドレッシング りんごジャム
6 水	米飯230g		なめこのみそ汁・手作りホキ煮魚・きんぴらごぼう		豆腐、油揚げ ホキ、豚肉	なめこ、長ねぎ、人参 しょうが、ごぼう	米飯、ごま
7 木	米飯230g		つみれ汁・アレルギー対応ソーセージステーキ 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 アレルギー対応黒糖大豆		たごボール 豆腐 ソーセージステーキ 黒糖大豆	白菜、人参、長ねぎ きゅうり、大根	米飯 ドレッシング
8 金	米飯250g		ボークカレー・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 マンゴー缶		豚肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草 コーン、マンゴー	米飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング
11 月	米飯230g		豆腐のみそ汁・あじ塩焼き・かぼちゃの煮物		豆腐 あじ塩焼き	白菜、人参、干しいたけ かぼちゃ	米飯
12 火	米粉食パン		コンソメスープ・アレルギー対応ボークウインナー（2個） コーンクリームポテト		鶏肉 ボークウインナー	キャベツ、人参、玉ねぎ しめじ、コーン	米粉食パン じゃがいも エッグフリーマヨ ネーズ
13 水	米飯250g		豚すき焼き丼・手作りたれ付き鶏団子（4個） フルーツポンチ		豚肉、高野豆腐 鶏団子	玉ねぎ、人参、しめじ 小松菜、黄桃、パイナップル みかん	米飯 （こんにゃく）
14 木	米粉麺		きつねうどん・ちくわと野菜の手作りかき揚げ もやしと豚肉の炒め物 アレルギー対応米粉カップケーキ（いちご）		豚肉、油揚げ なると、ちくわ	人参、ふき、細竹、ぜんまい えのきだけ、長ねぎ 玉ねぎ、もやし	米粉麺 サラダ油 米粉カップケーキ
15 金	米飯230g		キムチスープ・アレルギー対応チキンハンバーグ ゆで野菜（キャベツ、人参） エッグフリーマヨネーズ		豚肉、豆腐 チキンハンバーグ	白菜キムチ、玉ねぎ、人参 キャベツ	米飯、ごま油 エッグフリーマヨ ネーズ
18 月	米飯230g		鶏団子汁・ほっけ塩焼き もやしと人参のおひたし（しょうゆ）		鶏団子、豆腐 ほっけ塩焼き	白菜、人参、干しいたけ 長ねぎ、もやし	米飯
19 火	米粉食パン		ミネストローネ・手作りメンチカツ いんげんとツナのソテー・いちごジャム		鶏肉、ハンバーグ ツナ	玉ねぎ、人参、トマト にんにく、パセリ いんげん	米粉食パン じゃがいも コーンフレーク サラダ油 いちごジャム
20 水	米飯230g		コーン入り中華スープ・米粉ギョウザ（2個） チンジャオロースー・県産カットりんご		鶏肉、なると 米粉ギョウザ 豚肉	玉ねぎ、コーン、干しいたけ 長ねぎ、にんにく、しょうが 竹の子、ピーマン、パプリカ りんご	米飯 サラダ油 ごま油
21 木	米飯230g		いももち汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ひじきの炒め物・アレルギー対応クリスマスいちごゼリー		鶏肉、油揚げ 彩り野菜豆腐 ひじき、ちくわ	人参、ごぼう、長ねぎ ふき、細竹、ぜんまい えのきだけ	米飯、いもち サラダ油 クリスマスいちごゼリー （こんにゃく）
22 金	米飯250g		ハッシュドボーク・ミックスベジタブルソテー 黄桃缶		豚肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム、コーン いんげん、黄桃	米飯、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。