

中学校

食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

令和5年度 7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 | | | | |
| 3 月 | 米飯230g | | けんちん汁 白身魚みそ焼き ふきの炒め物 アレルギー対応プリン | | 鶏肉、豆腐 白身魚みそ焼き 豚肉 | 大根、人参、ごぼう ふき | 米飯 ごま油 サラダ油 プリン |
| 4 火 | 米粉食パン | | ホワイトシチュー アレルギー対応ポークウインナー（2個） ラタトゥイユ | | 鶏肉、豆乳 ポークウインナー | 人参、玉ねぎ、なす、パプリカ ピーマン、トマト、にんにく | 米粉食パン じゃがいも サラダ油 |
| 5 水 | 米飯250g | | マーボー丼 米粉ギョウザ（2個） パイン入りアレルギー対応豆乳デザート | | 豆腐、豚ひき肉 米粉ギョウザ | 長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが パイン | 米飯 ごま油 サラダ油 豆乳デザート |
| 6 木 | 米飯230g | | いもこなべ 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、きゅうり） アレルギー対応和風ドレッシング | | 鶏肉 たれ付きチキンハンバーグ | ごぼう、人参、長ねぎ ほうれん草、きゅうり | 米飯 じゃがいも （こんにゃく） ドレッシング |
| 7 金 | 米飯230g | | じゃがいものみそ汁 手作りメンチカツ 夏野菜と春雨の炒め物 七夕ゼリー | | 豆腐 チキンハンバーグ 豚ひき肉 | 人参、玉ねぎ、ほうれん草 なす、にら、にんにく しょうが | 米飯 じゃがいも コーンフレーク 春雨 サラダ油、ごま油 七夕ゼリー |
| 10 月 | 米飯230g | | きりたんぼ汁 手作りホキ照り焼き ゆで野菜（さやいんげん、コーン） アレルギー対応イタリアンドレッシング | | 鶏肉 ホキ | 大根、ごぼう、人参、長ねぎ 干しいたけ、しょうが さやいんげん、コーン | 米飯 きりたんぼ ドレッシング |
| 11 火 | 米粉食パン | | ウインナーと野菜のスープ アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 コーンクリームポテト | | ウインナー 鶏肉のトマトソース煮 | たまねぎ、大根、さやいんげん コーン、グリーンピース、人参 | 米粉食パン じゃがいも エッグフリーマヨネーズ |
| 12 水 | 米飯250g | | 豚丼 アレルギー対応彩り野菜豆腐 フルーツポンチ | | 豚肉 高野豆腐 彩り豆腐 | 玉ねぎ、干しいたけ、人参 枝豆、しょうが、みかん パイン、黄桃 | 米飯 （こんにゃく） |
| 13 木 | 米飯230g | | 春雨スープ アレルギー対応ハンバーグ 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 | | 豚肉 ハンバーグ | もやし、人参、たけのこ、おくら キャベツ、きゅうり | 米飯 春雨 ごま油 ドレッシング |
| 14 金 | 米飯250g | | ハッシュドポーク ビーンズソテー パイン缶 | | 豚肉 ベーコン ミックスビーンズ | 玉ねぎ、ごぼう、マッシュルーム 人参、パイン | 米飯 サラダ油 |
| 18 火 | 米粉食パン | | ミネストローネ アレルギー対応たれ付き肉団子（2個） ゆで野菜（小松菜、もやし） アレルギー対応和風ドレッシング りんごジャム | | ベーコン 大豆 たれ付き肉団子 | 玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、小松菜、もやし | 米粉食パン ドレッシング りんごジャム |
| 19 水 | 米飯230g | | 根菜のピリ辛汁 アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜（チンゲン菜、人参） アレルギー対応フレンチドレッシング アレルギー対応おかかかけ | | 豚肉 油揚げ ソーセージステーキ | 大根、ごぼう、れんこん 玉ねぎ、チンゲン菜、人参 | 米飯 ドレッシング |
| 20 木 | 米飯230g | | つくねスープ さば塩焼き ひじきの炒め物 | | チキンボール 豆腐、大豆 さば塩焼き ひじき、豚ひき肉 | たけのこ、人参 干しいたけ | 米飯 サラダ油 |
| 21 金 | 米飯250g | | 夏野菜カレー ゆで野菜（いんげん、人参） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング マンゴー缶 | | 豚ひき肉 豆乳 | かぼちゃ、玉ねぎ、なす ピーマン、パプリカ さやいんげん、人参 マンゴー | 米飯 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。
- ◆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。

- ◆献立は都合により変更することがあります。
- ◆魚には骨があるので、気をつけて食べてください。
- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。