

食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

令和5年度 5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			
1 月	米飯230g		かいのこ汁 アレルギー対応彩り野菜豆腐 豚肉の炒め物		油揚げ 彩り野菜豆腐 豚肉	大根、人参 なす、キャベツ にんにく、しょうが	米飯 じゃがいも (こんにやく) ごま油
2 火	米粉食パン		ほうれん草のクリーム煮 手作りポテトコロッケ・ゆでキャベツ・パックソース りんごジャム・こどもの日ゼリー		鶏肉	ほうれん草、玉ねぎ、人参 コーン、キャベツ	米粉食パン、サラダ油 じゃがいも、りんごジャム コーンフレーク こどもの日ゼリー
8 月	米飯230g		つくね汁 ます塩焼き ゆで野菜（大根、人参）・アレルギー対応和風ドレッシング		鶏団子 油揚げ ます塩焼き	人参、小松菜、大根	米飯 ドレッシング
9 火	米粉食パン	りんごジュース	コンソメスープ アレルギー対応なすのポテトグラタン ポークチャップ		ベーコン 豚肉	りんごジュース 小松菜、人参、マッシュルーム 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ	米粉食パン じゃがいも なすのポテトグラタン サラダ油
10 水	米飯230g		さつまいも汁・米粉ギョウザ（2個） ゆで野菜（小松菜、コーン） エッグフリーマヨネーズ		豚肉 米粉ギョウザ	人参、長ねぎ、小松菜 コーン	米飯、サラダ油 さつまいも (こんにやく) マヨネーズソース
11 木	米飯230g		根菜汁 アレルギー対応野菜入りかまぼこ メンマの炒め物		豚肉 野菜入りかまぼこ	大根、人参、ごぼう、しめじ メンマ	米飯 (こんにやく) サラダ油
12 金	米飯250g		ポークカレー ミックスベジタブルソテー 黄桃缶		豚肉	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
15 月	米飯230g		トックスープ アレルギー対応キャベツ入り平つくね れんこんの炒め物		豚肉 キャベツ入り平つくね 鶏肉	小松菜、玉ねぎ、人参 れんこん	米飯 トック サラダ油
16 火	米粉食パン		コーンポタージュ・手作りチキン照り焼き ゆで野菜（キャベツ、人参） アレルギー対応和風ドレッシング		鶏肉、豆乳	コーン、玉ねぎ、にんにく キャベツ、人参	米粉食パン じゃがいも ドレッシング
17 水	米飯250g		マーボー丼 アレルギー対応ソーセージステーキ マンゴー入りアレルギー対応豆乳デザート		豆腐、豚ひき肉 ソーセージステーキ	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、マンゴー	米飯 ごま油 豆乳デザート
18 木	米粉麺		しょうゆラーメン アレルギー対応きんぴら肉団子（2個） 竹の子の炒め物・アセロラゼリー		豚肉 なると きんぴら肉団子	長ねぎ、もやし、メンマ 小松菜、にんにく、しょうが 竹の子、人参	米粉麺 ごま油 アセロラゼリー
19 金	米飯230g		いももち汁・アレルギー対応さばみそ煮 わかめサラダ（わかめ、コーン） アレルギー対応イタリアンドレッシング		鶏肉 さばみそ煮 わかめ	人参、長ねぎ、ごぼう、えのき コーン	米飯 いももち ドレッシング
22 月	米飯230g		なめこ汁 ほっけ塩焼き 三色炒め		豆腐 ほっけ塩焼き	なめこ、長ねぎ、玉ねぎ ごぼう、人参、さやいんげん	米飯 サラダ油 マヨネーズソース
23 火	米粉食パン		かぼちゃポタージュ・アレルギー対応ポークウインナー（2個） ゆで野菜（白菜、人参）・りんごジャム アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング		鶏肉 豆乳 ポークウインナー	かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ 白菜、人参	米粉食パン サラダ油 ドレッシング りんごジャム
24 水	米飯230g		豆腐と小松菜のすまし汁 アレルギー対応海鮮ハンバーグ 十和田バラ焼き		豆腐 海鮮ハンバーグ 豚肉	小松菜、人参、長ねぎ 玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯 サラダ油 ごま油
25 木	米飯230g		ピリ辛みそスープ・アレルギー対応きんぴら包み焼き ゆで野菜（大根、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 豆腐 きんぴら包み焼き	メンマ、人参、大根 きゅうり	米飯 ごま油 ドレッシング
26 金	米飯250g		ハッシュドポーク ビーンズサラダ（キャベツ、ミックスビーンズ） アレルギー対応フレンチドレッシング・パイン缶		豚肉 ミックスビーンズ	玉ねぎ、しめじ、人参 キャベツ、パイン	米飯 サラダ油 ドレッシング
29 月	米飯230g		坦々スープ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜（大根、人参） アレルギー対応和風ドレッシング		豚ひき肉 ポテト付きささみカツ	もやし、人参、にら 干しいたけ、長ねぎ にんにく、しょうが 大根	米飯 サラダ油 ドレッシング
30 火	米粉食パン		ミネストローネ アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ツナといんげんの炒め物		ポークフランク たれ付きチキンハン バーグ ツナ	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、いんげん、コーン	米粉食パン サラダ油
31 水	米飯230g		きりたんぼ汁 あじ塩焼き ふきの炒め物		鶏肉 あじ塩焼き	大根、ごぼう、人参、長ねぎ ふき	米飯 きりたんぼ (こんにやく) 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。