

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5年度 6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 木  | 米飯230g |         | 豚汁・アレルギー対応たれ付き五目野菜の肉団子（2個）<br>小松菜と人参のおひたし（しょうゆ）                            |  | 豚肉<br>たれ付き五目野菜の肉団子              | 長ねぎ、ごぼう、キャベツ<br>小松菜、人参                                  | 米飯<br>じゃがいも<br>（こんにゃく）                       |
| 2 金  | 米飯250g |         | 豚すき丼・アレルギー対応ポテト付きささみカツ<br>黄桃入りアレルギー対応豆乳デザート                                |  | 豚肉<br>ポテト付きささみカツ                | 玉ねぎ、しめじ、人参<br>小松菜、黄桃                                    | 米飯、春雨<br>サラダ油<br>豆乳デザート                      |
| 5 月  | 米飯230g |         | 鶏団子汁・あじ塩焼き<br>ひじきといんげんの炒め物   |  | 鶏団子、豆腐<br>あじ塩焼き<br>ひじき<br>油揚げ   | 大根、人参、長ねぎ<br>いんげん                                       | 米飯<br>サラダ油                                   |
| 6 火  | 米粉食パン  | りんごジュース | チキンボールスープ<br>アレルギー対応ポークウインナー（2本）<br>ラタトゥイユ                                 |  | チキンボール<br>ポークウインナー<br>鶏肉        | 人参、もやし、玉ねぎ<br>なす、ピーマン、パプリカ<br>トマト、にんにく、ほうれん草<br>りんごジュース | 米粉食パン<br>サラダ油                                |
| 7 水  | 米飯230g |         | 大根のみそ汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐<br>肉じゃが   |  | 豆腐<br>彩り野菜豆腐<br>豚肉              | 大根、人参、長ねぎ<br>たまごたけ、玉ねぎ                                  | 米飯<br>じゃがいも<br>（こんにゃく）                       |
| 8 木  | 米飯250g |         | チキンカレー・小松菜とコーンの炒め物<br>りんご缶   |  | 鶏肉、豚肉                           | 玉ねぎ、人参<br>小松菜、コーン、りんご                                   | 米飯<br>じゃがいも<br>サラダ油                          |
| 9 金  | 米飯230g |         | キムチスープ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ<br>こんにゃくとメンマの炒め物<br>アレルギー対応ごま付き小魚               |  | 豚肉、豆腐<br>たれ付きチキンハン<br>バーグ<br>小魚 | 白菜キムチ、人参<br>小松菜、玉ねぎ<br>メンマ                              | 米飯<br>ごま油<br>（こんにゃく）<br>ごま                   |
| 12 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<br>ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）<br>アレルギー対応和風ドレッシング・アレルギー対応プリン |  | たこボール<br>豆腐<br>さばみそ煮            | 人参、小松菜<br>切り干し大根、きゅうり                                   | 米飯<br>ドレッシング<br>プリン                          |
| 13 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<br>アスパラとベーコンの炒め物・りんごジャム                         |  | あさり、鶏肉<br>豆乳、ベーコン               | にんにく、しめじ<br>玉ねぎ、人参<br>アスパラガス                            | 米粉食パン、サラダ油<br>じゃがいも<br>なすのポテトグラタン<br>りんごジャム  |
| 14 水 | 米飯230g |         | きりたんぼ汁・アレルギー対応ソーセージステーキ<br>ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・エッグフリーマヨネーズ<br>果肉入りりんごゼリー      |  | 鶏肉<br>ソーセージステーキ                 | 大根、ごぼう、人参<br>長ねぎ、ブロッコリー<br>コーン                          | 米飯、きりたんぼ<br>エッグフリーマヨネーズ<br>果肉入りりんごゼリー        |
| 15 木 | 米飯250g |         | ブラウンシチュー・ゆで野菜（キャベツ、ほうれん草）<br>アレルギー対応フレンチドレッシング<br>パイン缶                     |  | 豚肉                              | 玉ねぎ、ごぼう、人参<br>マッシュルーム、キャベツ<br>ほうれん草、パイン                 | 米飯、サラダ油<br>ドレッシング                            |
| 16 金 | 米飯230g |         | ピリ辛みそスープ・アレルギー対応鶏肉トマトソース煮<br>わかめサラダ（わかめ、きゅうり）<br>アレルギー対応和風ドレッシング           |  | 豚肉<br>鶏肉トマトソース煮<br>わかめ          | 人参、玉ねぎ、白菜<br>ほうれん草、にんにく<br>きゅうり                         | 米飯<br>ドレッシング                                 |
| 21 水 | 米飯250g |         | 中華丼・手作り鶏つくね（4個）<br>ゼリー入りフルーツポンチ  |  | 豚肉、いか<br>なると、鶏団子                | しょうが、白菜、人参<br>竹の子、にんにく<br>みかん、パイン、黄桃                    | 米飯<br>ごま油<br>ゼリー                             |
| 26 月 | 米飯230g |         | どさんこ汁・ほっけ塩焼き<br>八甲田牛とごぼうのそぼろ炒め   |  | 鶏肉、豆乳<br>ほっけ塩焼き<br>牛ひき肉、大豆      | 人参、コーン、長ねぎ<br>しょうが、ごぼう                                  | 米飯<br>じゃがいも、ごま<br>（こんにゃく）                    |
| 27 火 | 米粉食パン  |         | ミネストローネ・手作りメンチカツ<br>茎わかめサラダ（茎わかめ、キャベツ）<br>アレルギー対応イタリアンドレッシング・いちごジャム        |  | ポークフランクフルト<br>大豆、ハンバーグ<br>茎わかめ  | 玉ねぎ、人参、大根<br>トマト、にんにく<br>キャベツ                           | 米粉食パン<br>コーンフレーク<br>サラダ油<br>いちごジャム<br>ドレッシング |
| 28 水 | 米飯230g |         | じゃぶ・アレルギー対応鶏肉生姜焼き<br>切り干し大根炒め  |  | 鶏肉、豆腐<br>油揚げ<br>鶏肉生姜焼き<br>豚肉    | ごぼう、人参、大根<br>長ねぎ、切り干し大根<br>干しいたけ                        | 米飯<br>サラダ油                                   |
| 29 木 | 米飯230g |         | 山菜汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮<br>ゆで野菜（いんげん、コーン）・エッグフリーマヨネーズ                          |  | 豆腐、油揚げ<br>いわしごまみそ煮              | ふき、ぜんまい、細竹<br>えのきだけ、人参<br>大根、いんげん、コーン                   | 米飯<br>エッグフリーマヨネーズ                            |
| 30 金 | 米飯230g |         | 米粉麺スープ・アレルギー対応ハンバーグ<br>ゆで野菜（ほうれん草、人参）<br>アレルギー対応和風ドレッシング                   |  | 鶏肉<br>ハンバーグ                     | 人参、玉ねぎ、メンマ<br>ほうれん草                                     | 米飯、米粉麺<br>ごま油<br>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。

- ◆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。生徒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。