

食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

中学校

青森市小学校給食センター

令和4年度 4月分

日	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			
8	金	米飯230g		マーボー丼 揚げ米粉ギョウザ（2個） りんご入りフルーツポンチ	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、りんご 黄桃、みかん、パイナップル	米飯 ごま油 米油
11	月	米飯250g		ハッシュドポーク チンゲン菜とビーンズの炒め物 果肉入りりんごゼリー	豚肉 ポークフランク ミックスビーンズ	玉ねぎ、ごぼう しめじ、人参 チンゲン菜	米飯 米油 果肉入りりんごゼリー
12	火	米粉パン		鶏肉と小松菜のクリーム煮・アレルギー対応ハンバーグ ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・アレルギー対応イタリアンドレッシング・アレルギー対応黒糖大豆	鶏肉 ハンバーグ 黒糖大豆	小松菜、玉ねぎ、人参 コーン、しめじ ブロッコリー	米粉パン ドレッシング
13	水	米飯230g		つみれ汁 手作りチキン照焼 白菜とほうれん草のおひたし（しょうゆ）	たこボール 鶏肉	人参、れんこん、長ねぎ にんにく、ほうれん草 白菜	米飯 さといも （こんにゃく）
14	木	米粉麺		しょうゆラーメン アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・エッグフリーマヨネーズ	豚肉 なると ポテト付きささみカツ	小松菜、長ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり	米粉麺 米油 マヨネーズソース
15	金	米飯250g		ピビンパ 米粉ギョウザ（2個） マンゴー入り豆乳デザート	豚肉 米粉ギョウザ	もやし、人参、白菜キムチ 小松菜、竹の子、にんにく マンゴー	米飯 ごま油 豆乳デザート
18	月	米飯230g		きりたんぼ汁・手作りさわら照焼 ゆで野菜（菜の花、コーン） アレルギー対応和風ドレッシング	鶏肉 さわら	ぜんまい、細竹、ふき えのきたけ、ごぼう 人参、長ねぎ、干しいたけ しょうが、菜の花、コーン	米飯 きりたんぼ ドレッシング
19	火	米粉食パン		カラフルボールスープ 手作りポテトコロッケ・バックソース キャベツとコーンの炒め物・いちごジャム	豆腐 カラフルボール 大豆フレーク ポークフランク	人参、たまごだけ もやし、ほうれん草 玉ねぎ、キャベツ、コーン	米粉食パン じゃがいも、米油 いちごジャム
20	水	米飯230g		豆腐とわかめのみそ汁 手作りさば照焼 豚肉の甘辛煮	豆腐、わかめ 油揚げ、さば 豚肉	人参、長ねぎ、たまごだけ しょうが、玉ねぎ、ごぼう	米飯 （こんにゃく）
21	木	米粉麺		きつねうどん アレルギー対応彩り野菜豆腐 れんこんの炒め物・アレルギー対応豆乳パンナコッタ	鶏肉、油揚げ なると、豚肉 彩り野菜豆腐	人参、長ねぎ、ぜんまい 細竹、ふき、えのきたけ れんこん	米粉麺 米油 豆乳パンナコッタ
22	金	米飯250g		マーボー丼 揚げ米粉ギョウザ（2個） りんご入りフルーツポンチ	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、りんご 黄桃、みかん、パイナップル	米飯 ごま油 米油
25	月	米飯230g		けんちん汁 手作りホキ煮魚 ふきの炒め物・アレルギー対応韓国のり	鶏肉、豆腐 ホキ、ちくわ のり	大根、人参、ごぼう しょうが、ふき	米飯 ごま油 米油
26	火	米粉パン		コンソメスープ アレルギー対応ポークウィンナー（2個） ミートソース米粉マカロニ	豚肉 ポークウィンナー 豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、人参、もやし パセリ、ピーマン にんにく	米粉パン 米粉マカロニ 米油
27	水	米飯250g		ポークカレー 茎わかめサラダ（茎わかめ、キャベツ） アレルギー対応和風ドレッシング・甘夏ゼリー	豚肉 茎わかめ	玉ねぎ、人参 キャベツ	米飯 じゃがいも、米油 ドレッシング 甘夏ゼリー
28	木	米粉麺		担々麺 アレルギー対応海鮮ハンバーグ チンジャオロースー	豚ひき肉 海鮮ハンバーグ 豚肉	もやし、人参、長ねぎ にんにく、しょうが 竹の子、ピーマン	米粉麺 ごま ごま油

- ◆青森市の給食には【そば、落花生（ピーナッツ）、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】を使用していません。
- ◆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。