

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

青森市小学校給食センター

令和4年度 5月分

| 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 る い   |  |                                  |  |                                       |
| 2 月  | 米飯230g  |         | けんちん汁・アレルギー対応さばみそ煮<br>じゃがいものそぼろ煮<br>アレルギー対応お祝いクレープ                              |  | 鶏肉、豆腐、豚ひき肉<br>さばみそ煮              | 大根、人参、ごぼう<br>玉ねぎ                                 | 米飯、ごま油<br>じゃがいも、米油<br>クレープ            |
| 6 金  | 米飯230g  |         | ピリ辛みそ汁・あじ塩焼・アレルギー対応韓国のり<br>ゆで野菜（切干大根、きゅうり）<br>アレルギー対応和風ドレッシング                   |  | 豚肉、豆腐<br>あじ塩焼<br>韓国のり            | 竹の子、人参、きゅうり<br>切干大根                              | 米飯、ごま油<br>ドレッシング                      |
| 9 月  | 米飯250g  |         | ハッシュドポーク<br>ミックスベジタブルソテー<br>甘夏みかん缶  |  | 豚肉                               | 玉ねぎ、人参、ごぼう<br>マッシュルーム、コーン<br>いんげん、甘夏みかん          | 米飯<br>米油                              |
| 10 火 | 米飯230g  |         | ミネストローネ・アレルギー対応照焼ハンバーグ<br>ゆで野菜（もやし、コーン）<br>アレルギー対応和風ドレッシング                      |  | ベーコン、大豆<br>照焼ハンバーグ               | 玉ねぎ、人参、大根<br>もやし、コーン、トマト<br>にんにく                 | 米飯<br>米油<br>ドレッシング                    |
| 11 水 | 米飯230g  |         | 豚汁・手作り鮭照焼<br>ゆで野菜（ほうれん草、人参）<br>エッグフリーマヨネーズ                                      |  | 豚肉、鮭<br>油揚げ                      | 人参、たもぎたけ、ごぼう<br>しょうが、ほうれん草                       | 米飯<br>じゃがいも<br>マヨネーズソース               |
| 12 木 | 米粉麺     |         | 山菜うどん・アレルギー対応チキン竜田揚げ<br>荳わかめサラダ（荳わかめ、きゅうり）<br>アレルギー対応和風ドレッシング<br>米粉のカップケーキ（いちご） |  | 豚肉、なると<br>油揚げ、荳わかめ<br>チキン竜田揚げ    | 玉ねぎ、人参、長ねぎ<br>ふき、細竹、ぜんまい<br>えのきたけ、きゅうり           | 米粉麺、ごま油<br>ドレッシング<br>カップケーキ<br>米油     |
| 13 金 | 米飯230g  |         | 根菜汁<br>アレルギー対応キャベツ入り平つくね<br>メンマの炒め物   |  | 豚肉<br>キャベツ入り平つくね                 | 大根、人参、ごぼう<br>しめじ、メンマ                             | 米飯<br>ごま油<br>米油<br>（こんにゃく）            |
| 16 月 | 米飯230g  |         | なめこ汁・アレルギー対応ポテト付きささみカツ<br>ゆで野菜（大根、きゅうり）<br>エッグフリーマヨネーズ                          |  | 豆腐<br>ポテト付きささみカツ                 | なめこ、長ねぎ<br>人参、大根、きゅうり                            | 米飯<br>米油<br>マヨネーズソース                  |
| 17 火 | 米飯230g  |         | 豚肉とトマトのコンソメスープ<br>アレルギー対応鶏肉のマーマレード焼<br>玉ねぎとコーンの炒め物                              |  | ミックスビーンズ<br>鶏肉のマーマレード焼<br>豚肉     | 玉ねぎ、人参、いんげん<br>パセリ、トマト、コーン<br>にんにく、しょうが          | 米飯<br>ごま油                             |
| 18 水 | 米飯250g  |         | マーボー丼<br>アレルギー対応海鮮ハンバーグ<br>黄桃入り豆乳デザート   |  | 豚ひき肉、豆腐<br>海鮮ハンバーグ               | 人参、長ねぎ<br>キャベツ、にんにく<br>しょうが、黄桃                   | 米飯<br>ごま油<br>豆乳デザート                   |
| 19 木 | 米粉麺     |         | しょうゆラーメン・アレルギー対応なすのポテトグラタン<br>オイスター炒め<br>アセロラゼリー                                |  | 豚肉、なると                           | メンマ、人参<br>もやし、長ねぎ、えのきたけ<br>玉ねぎ、いんげん<br>にんにく、しょうが | 米粉麺<br>なすのポテトグラタン<br>ごま油<br>アセロラゼリー   |
| 20 金 | 米飯230g  |         | 中華スープ<br>アレルギー対応きんぴら包み焼<br>チャプチェ  |  | 豆腐、なると<br>きんぴら包み焼<br>豚ひき肉        | たもぎたけ、長ねぎ<br>人参、玉ねぎ<br>竹の子、ピーマン<br>にんにく          | 米飯<br>春雨<br>ごま<br>ごま油                 |
| 23 月 | 米飯250g  |         | チキンカレー<br>ゆで野菜（アスパラ、コーン）・エッグフリーマヨネーズ<br>パイン缶                                    |  | 鶏肉                               | 玉ねぎ、アスパラガス<br>コーン、パイン                            | 米飯<br>じゃがいも<br>米油<br>マヨネーズソース         |
| 24 火 | 米飯230g  |         | かぼちゃのポタージュ<br>アレルギー対応ポークウィンナー（2個）<br>しめじとキャベツの炒め物                               |  | 鶏肉、豆乳<br>ポークウィンナー<br>豚肉          | かぼちゃ、玉ねぎ<br>人参、キャベツ、しめじ                          | 米飯<br>ごま油                             |
| 25 水 | 米飯230g  | りんごジュース | コーン入り中華スープ<br>アレルギー対応チキンハンバーグソースかけ<br>野菜炒め                                      |  | ポークフランクフルト<br>なると、豚肉<br>チキンハンバーグ | りんごジュース、たもぎたけ<br>コーン、長ねぎ、玉ねぎ<br>人参、にら            | 米飯<br>米油                              |
| 26 木 | 米粉麺     |         | きつねうどん・アレルギー対応野菜入りかまぼこ<br>ねりこみ<br>果肉入りりんごゼリー                                    |  | 豚肉、油揚げ<br>なると<br>野菜入りかまぼこ        | 人参、長ねぎ、ふき、細竹<br>ぜんまい、えのきたけ                       | 米粉麺<br>さつまいも<br>（こんにゃく）<br>果肉入りりんごゼリー |
| 27 金 | 米飯250g  |         | 豚キムチ丼<br>アレルギー対応たれ付肉団子<br>フルーツ入り豆乳デザート  |  | 豚肉、たれ付肉団子                        | 玉ねぎ、しめじ、人参<br>小松菜、白菜キムチ<br>みかん、パイン、黄桃            | 米飯<br>春雨<br>ごま油<br>豆乳デザート             |
| 30 月 | 米飯230g  |         | 若竹汁<br>米粉ギョウザ（2個）<br>焼肉煮  |  | わかめ、豆腐<br>油揚げ、米粉ギョウザ<br>豚肉       | 細竹、人参、長ねぎ<br>玉ねぎ、にんにく<br>しょうが                    | 米飯<br>米油                              |
| 31 火 | 米飯230g  |         | クラムチャウダー・アレルギー対応ソーセージステーキ<br>わかめサラダ（わかめ、きゅうり）<br>アレルギー対応イタリアンドレッシング             |  | あさり、鶏肉<br>豆乳、わかめ<br>ソーセージステーキ    | にんにく、玉ねぎ、人参<br>マッシュルーム、パセリ<br>きゅうり               | 米飯<br>じゃがいも<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。

◆パン委託業者の都合により、5月は主食が全てご飯になります。