

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4年度 7月分

青森市小学校給食センター

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 す る い				
1 金	米飯230g		あさりと豆腐のみそ汁・手作りの赤魚煮 ゆで野菜（チンゲン菜、人参）・アレルギー対応和風ドレッシング		あさり、豆腐、油揚げ、赤魚	大根、長ねぎ、しょうが、チンゲン菜、人参	米飯 ドレッシング
4 月	米飯230g		コーン入り中華スープ・アレルギー対応キャベツ入り平つくね チンジャオロース		ポークフランク、豚肉、キャベツ入り平つくね	えのきたけ、コーン、長ねぎ、しょうが、にんにく、竹の子、ピーマン、パプリカ	米飯 米油 ごま油
5 火	米飯230g		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、ピーマン、パプリカ、トマト、にんにく	米飯 じゃがいも 米油
6 水	米飯230g		豚汁・アレルギー対応さばみそ煮・ゆで野菜（小松菜、人参） アレルギー対応和風ドレッシング		豚肉、さばのみそ煮	人参、キャベツ、ごぼう、長ねぎ、小松菜	米飯、じゃがいも ドレッシング
7 木	米飯230g		じゃがいものみそ汁・手作りのメンチカツ・夏野菜の炒め物 パックソース・セタゼリー		豆腐、ハンバーグ、大豆フレーク、豚ひき肉	人参、玉ねぎ、なす、小松菜、にら、にんにく、しょうが	米飯、じゃがいも 米油、春雨、ごま油 セタゼリー
8 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・パイン缶		豚ひき肉、豆乳	かぼちゃ、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、さやいんげん、人参、パイン	米飯、米油 ドレッシング
11 月	米飯230g		きりたんぼ汁・たらみそ焼・焼肉煮・果肉入りりんごゼリー		鶏肉、油揚げ、たらみそ焼、豚肉	大根、人参、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ	米飯、きりたんぼ りんごゼリー
12 火	米粉パン		ミネストローネ・手作りのかぼちゃコロッケ ゆで野菜（小松菜、白菜）・アレルギー対応和風ドレッシング		ポークフランク、大豆、大豆フレーク	玉ねぎ、人参、大根、トマト、にんにく、かぼちゃ、白菜、小松菜	米粉パン、米油 ドレッシング
13 水	米飯230g		いももち汁・手作りのホキ照焼・十和田バラ焼 アレルギー対応おかかふりかけ		鶏肉、ホキ、豚肉	人参、長ねぎ、ごぼう、しょうが、玉ねぎ、にんにく	米飯、いももち ごま油
14 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（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		豚肉、ハンバーグ	もやし、人参、竹の子、おくら、いんげん、コーン	米飯、春雨 ドレッシング
15 金	米飯250g		豚すき丼・揚げ米粉ギョウザ（2個）・フルーツポンチ		豚肉、米粉ギョウザ	玉ねぎ、えのきたけ、人参、小松菜、マンゴー、黄桃、パイン、みかん	米飯、春雨 米油
19 火	米粉食パン		ポトフ・アレルギー対応鶏肉のトマトソース煮 コーンクリーミーポテト・市産カシスペースト		ポークフランク、鶏肉のトマトソース煮	人参、玉ねぎ、大根、いんげん、コーン	米粉食パン じゃがいも マヨネーズソース カシスペースト
20 水	米飯230g		キムチスープ・アレルギー対応きんぴら包み焼 ゆで野菜（キャベツ、人参）・エッグフリーマヨネーズ		豚肉、豆腐、きんぴら包み焼	白菜キムチ、にら、人参、キャベツ	米飯、ごま油 マヨネーズソース
21 木	米飯250g		ハッシュドポーク・チキンピーンズソテー・マンゴー缶		鶏肉、豚肉、ミックスビーンズ	玉ねぎ、ごぼう、マッシュルーム、人参、マンゴー	米飯、米油

- ◆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。
- ◆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。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。