

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 8・9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				
24	水	米飯250g		ハッシュドボーク・ゆで野菜（キャベツ、コーン） アレルギー対応和風ドレッシング・黄桃缶	豚肉	玉ねぎ、しめじ、人参 キャベツ、コーン、黄桃	米飯、サラダ油 ドレッシング
25	木	米飯230g		サンラータン・アレルギー対応ハンバーグ なすのみそ炒め	鶏肉、豆腐 ハンバーグ 豚ひき肉	竹の子、人参、玉ねぎ なす、長ねぎ、にんにく しょうが	米飯、ごま油 春雨
26	金	米飯230g		けんちん汁・アレルギー対応さばみそ煮 すき昆布の炒め物・アセロラゼリー	鶏肉、豆腐 さばみそ煮 すき昆布、豚肉	大根、人参、長ねぎ ごぼう	米飯、ごま油 サラダ油 アセロラゼリー （こんにやく）
29	月	米飯250g		夏野菜カレー・ツナといんげんの炒め物 パイン缶	豚ひき肉、豆乳 ツナ	玉ねぎ、かぼちゃ、なす ズッキーニ、玉ねぎ、コーン アッパルス、にんにく いんげん、パイン	米飯、サラダ油
30	火	米粉パン		コーンポタージュ・手作りチキン照焼 ゆで野菜（ブロッコリー・キャベツ）・エッグフリーマヨネーズ 和梨ゼリー	鶏肉、豆乳	コーン、玉ねぎ、人参 にんにく、ブロッコリー キャベツ	米粉パン、じゃがいも サラダ油 和梨ゼリー マヨネーズソース
31	水	米飯230g		なめこ汁・ホキ米粉カツ ほうれん草とにんじんのおひたし（しょうゆ）	豆腐、油揚 ホキ米粉カツ	なめこ、長ねぎ、人参 ほうれん草	米飯、サラダ油
1	木	米飯230g		せんぎり汁・アレルギー対応ハンバーグ ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・エッグフリーマヨネーズ アレルギー対応韓国のり	ひじき、油揚 ハンバーグ 韓国のり	白菜、長ねぎ、大根 ごぼう、ブロッコリー コーン	米飯 マヨネーズソース
2	金	米飯250g		豚丼・米粉ギョウザ マスカットゼリー入りフルーツポンチ	豚肉、高野豆腐 米粉ギョウザ	玉ねぎ、干しいたけ 人参、枝豆、しょうが 黄桃、みかん、パイン	米飯、サラダ油 マスカットゼリー （こんにやく）
5	月	米飯230g		あさりのみそ汁・アレルギー対応きんぴら肉団子（2個） ゆで野菜（ほうれん草、コーン） アレルギー対応和風ドレッシング	あさり、豆腐 きんぴら肉団子	人参、長ねぎ ほうれん草、コーン	米飯 ドレッシング
6	火	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応たれ付チキンハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物・りんごジャム	ポークフランク 大豆、ベーコン たれ付チキンハンバ グ	玉ねぎ、人参、大根 トマト、にんにく アスパラガス	米粉食パン サラダ油 りんごジャム
7	水	米飯230g		ピリ辛スープ・手作り鶏つくね（4個） チンジャオロースー	豚ひき肉、豆腐 鶏団子 豚肉	白菜、人参、大根、にんにく しょうが、竹の子、ピーマン パプリカ	米飯、ごま ごま油
8	木	米飯230g		厚揚げと小松菜のみそ知汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ゆで野菜（カリフラワー、人参） アレルギー対応イタリアンドレッシング	厚揚げ キャベツ入り平つくね	小松菜、玉ねぎ、カリフラワー 人参	米飯、ドレッシング
9	金	米飯250g		ハヤシライス・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン） エッグフリーマヨネーズ・マンゴー缶	豚肉、豆乳	玉ねぎ、人参、しめじ ブロッコリー、コーン マンゴー	米飯、じゃがいも サラダ油 マヨネーズソース
12	月	米飯230g		五目中華スープ・アレルギー対応たれ付き肉団子 チャプチェ・十五夜ゼリー	なると、豆腐 たれ付き肉団子 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、にら 竹の子、ピーマン パプリカ、にんにく	米飯、ごま油 春雨、ごま 十五夜ゼリー
13	火	米粉食パン		鶏団子とチンゲン菜のクリーム煮・アレルギー対応照焼ハンバーグ ゆで野菜（いんげん、人参） アレルギー対応フレンチドレッシング	チキンボール、豆乳 照焼ハンバーグ	チンゲン菜、玉ねぎ、コーン 人参、いんげん	米粉食パン ドレッシング
14	水	米飯250g		マーボー丼・アレルギー対応野菜入りかまぼこ 黄桃入りアレルギー対応豆乳デザート	豆腐、豚ひき肉 野菜入りかまぼこ	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、黄桃	米飯、ごま油 豆乳デザート
15	木	米飯230g		さつま汁・手作りホキ煮魚 ゆでキャベツ・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	鶏肉、油揚 ホキ	ごぼう、人参、長ねぎ しょうが、キャベツ	米飯、さつまいも ドレッシング （こんにやく）
16	金	米飯230g		いももち汁・ほっけ塩焼・わかめサラダ（わかめ、キャベツ） アレルギー対応和風ドレッシング・カットりんご	鶏肉、油揚 ほっけ塩焼 わかめ	人参、ごぼう、長ねぎ 干しいたけ、キャベツ りんご	米飯、いももち ドレッシング
21	水	米飯250g		ポークカレー・ミックスビーンズ炒め 白桃缶	豚肉 ミックスビーンズ	玉ねぎ、人参、いんげん 白桃	米飯、じゃがいも サラダ油
22	木	米飯230g		つみれ汁・アレルギー対応いわしのごまみそ煮 切干大根炒め	たこボール、豆腐 いわしのごまみそ煮 豚肉	大根、にんじん、長ねぎ 切干大根	米飯、サラダ油
28	水	米飯230g		キムチスープ・アレルギー対応鶏肉の生姜焼 春雨サラダ・エッグフリーマヨネーズ	豚肉、豆腐 鶏肉の生姜焼き	白菜キムチ、にら、玉ねぎ 人参、きゅうり	米飯、ごま油 春雨 マヨネーズソース
29	木	米飯230g		坦々スープ・アレルギー対応海鮮ハンバーグ ホイコーロー	豚ひき肉、豚肉 海鮮ハンバーグ	もやし、メンマ、人参 長ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、ピーマン	米飯、ねりごま ごま油
30	金	米飯230g		豚汁・ます塩焼・煮あえっこ ぶどうゼリー	豚肉、ます塩焼 豆腐	人参、長ねぎ、ごぼう、大根 わらび	米飯、サラダ油 じゃがいも ぶどうゼリー （こんにやく）

- ◆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。