

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。

令和4年度 10月分 食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

中学校

保護者の皆様の負担が軽くなります！！
*****10月から給食費が無償化となりました*****

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 ず る い			
3 月	米飯230g		わかめとつみれボールのスープ・アレルギー対応ハンバーグ ゆで野菜（大根、コーン）・エッグフリーマヨネーズ ブルーベリーゼリー	わかめ、豆腐 つみれボール ハンバーグ	人参、長ねぎ、大根 コーン	米飯 マヨネーズソース ブルーベリーゼリー
4 火	米粉食パン		クラムチャウダー・アレルギー対応ソーセージステーキ キャベツとベーコンの炒め物・県産りんごジャム	あさり、鶏肉 豆乳、ベーコン	にんにく、しめじ、玉ねぎ 人参、キャベツ、コーン	米粉食パン じゃがいも サラダ油 りんごジャム
5 水	米飯230g		豆腐とほうれん草のすまし汁・手作りさば煮魚 十和田バラ焼き	豆腐、さば 豚肉	ほうれん草、人参 長ねぎ、玉ねぎ にんにく、しょうが	米飯 サラダ油 ごま油
6 木	米粉麺		しょうゆラーメン・アレルギー対応きんぴら肉団子（2個） ゆで野菜（大根、人参）・アレルギー対応和風ドレッシング	豚肉、なると きんぴら肉団子	人参、長ねぎ、もやし メンマ、大根、人参	米粉麺 ドレッシング
7 金	米飯250g		焼肉丼・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	豚肉 野菜入りかまぼこ	もやし、玉ねぎ、人参 しめじ、長ねぎ、にんにく しょうが、黄桃	米飯 春雨 サラダ油 豆乳デザート
11 火	米粉食パン		コンソメスープ・アレルギー対応ポークウインナー（2個） 米粉マカロニのアラビアータ	鶏肉 ウインナー ベーコン	玉ねぎ、人参、もやし 白菜、長ねぎ、なす トマト、にんにく	米粉食パン 米粉マカロニ サラダ油
12 水	米飯230g		さつま汁・手作り白身魚照焼・小松菜と油揚げの煮びたし	豚肉、ホキ 油揚げ	人参、長ねぎ、しょうが 小松菜	米飯 さつまいも （こんにゃく）
13 木	米粉麺		きつねうどん・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ゆで野菜（ブロッコリー、コーン） アレルギー対応フレンチドレッシング 米粉のカップケーキ（メープル味）	鶏肉、油揚 なると キャベツ入り平つくね	人参、長ねぎ、干しいたけ ぜんまい、ふぎ、細竹 えのきたけ、ブロッコリー コーン	米粉麺 ドレッシング 米粉カップケーキ
14 金	米飯250g		ポークカレー・ゆで野菜（切干大根、きゅうり） アレルギー対応和風ドレッシング・黄桃缶	豚肉	玉ねぎ、人参 切干大根、きゅうり 黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング
19 水	米飯230g		けんちん汁・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜（小松菜、人参） アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	鶏肉、豆腐 ポテト付きささみカツ	大根、人参、ごぼう 小松菜	米飯 ごま油 サラダ油 ドレッシング
20 木	米粉麺		みそカレー豆乳ラーメン アレルギー対応たれ付き肉団子（2個） れんこんの炒め物・カットりんご	豚肉、なると わかめ 豆乳、鶏肉 たれ付き肉団子	もやし、人参、長ねぎ しょうが、にんにく れんこん、りんご	米粉麺 サラダ油 ごま油
21 金	米飯250g		マーボー丼・米粉ギョウザ（2個）・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 黄桃、みかん、パイナップル	米飯 ごま油 サラダ油
24 月	米飯230g		きりたんぼ汁・さば塩焼・わかめサラダ（わかめ、コーン） アレルギー対応イタリアンドレッシング	鶏肉、油揚 さば塩焼、わかめ	人参、長ねぎ、干しいたけ コーン	米飯 きりたんぼ ドレッシング
25 火	米粉食パン		ミネストローネ・手作りメンチカツ・ゆでキャベツ パックソース・いちごジャム	ポークフランク 大豆 チキンハンバーグ	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく キャベツ	米粉食パン コーンフレーク サラダ油 いちごジャム
26 水	米飯230g		鶏団子と根菜の豆乳汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ちくわとメンマの炒め物	鶏団子、豆乳 彩り野菜豆腐 ちくわ	大根、人参、小松菜 メンマ	米飯 じゃがいも （こんにゃく） サラダ油、ごま油
27 木	米粉麺		なめこうどん・アレルギー対応海鮮ハンバーグ 大根のそぼろ煮・アレルギー対応豆乳パンナコッタ	豚肉、なると 油揚、豚ひき肉 海鮮ハンバーグ	人参、長ねぎ、なめこ 干しいたけ、しょうが 大根	米粉麺 豆乳パンナコッタ
28 金	米飯250g		ハッシュドポーク・キャベツとコーンの炒め物・パイナップル缶	豚肉 ポークフランク	玉ねぎ、ごぼう マッシュルーム、人参 キャベツ、コーン パイナップル	米飯 サラダ油
31 月	米飯230g		なめこみそ汁・手作りチキン照焼・豚肉ともやしの炒め物	豆腐、油揚 鶏肉 豚肉	なめこ、もやし、長ねぎ いんげん、にんにく	米飯

- ◆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。