

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。

保護者の皆様の負担が軽くなりました！！

*****10月から給食費が無償化となりました*****

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 11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	おかず			
1 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） ツナといんげんの炒め物	豚肉、ツナ ウインナー	玉ねぎ、人参、もやし いんげん、コーン	米粉食パン じゃがいも サラダ油
2 水	米飯250g		ポークカレー・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・黄桃缶	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参、キャベツ 黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング
4 金	米飯230g		つくね汁・米粉ギョウザ（2個）・ひきの炒め物・カットりんご（早生ひじ）	チキンボール、豆腐 米粉ギョウザ、豚肉	ほうれん草、長ねぎ、ひき 人参、りんご	米飯 サラダ油
7 月	米飯230g		豚汁・さばのねぎ塩焼・ひじきの炒め物	豚肉、大豆 さばのねぎ塩焼 ひじき、ちくわ	人参、長ねぎ、大根	米飯 じゃがいも （こんにゃく） サラダ油
8 火	米粉食パン		八甲田牛入りミネストローネ・アレルギー対応たれ付きチキンハン バーグ・ゆで野菜（白菜、人参）・アレルギー対応フレンチク リーミードレッシング	牛肉、大豆 たれ付きチキンハンバ ーグ	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、白菜	米粉食パン ドレッシング
9 水	米飯250g		マーボー丼・アレルギー対応海鮮ハンバーグ マンゴー入り豆乳デザート	豆腐、豚ひき肉 海鮮ハンバーグ	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが マンゴー	米飯 ごま油 豆乳デザート
10 木	米粉麺		野菜タンメン・手作りポテトコロッケ・パックソース 竹の子の炒め物	豚肉、なると	玉ねぎ、キャベツ、もやし しょうが、にんにく、竹の子 ピーマン、パプリカ	米粉麺、ごま油 じゃがいも サラダ油 コーンフレーク
11 金	米飯230g		生姜みそおでん・手作りチキン照焼 ゆで野菜（ほうれん草、コーン） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	ちくわ、がんもどき つみれ、鶏肉	人参、しょうが、にんにく ほうれん草、コーン、大根	米飯 （こんにゃく） ドレッシング
14 月	米飯230g		カラフルボールスープ・アレルギー対応ハンバーグ・パックソース ミックスベジタブルソテー・アレルギー対応豆乳パンナコッタ	つみれボール、豆腐 ハンバーグ	人参、もやし、長ねぎ たまごだけ、小松菜 コーン、いんげん	米飯 サラダ油 豆乳パンナコッタ
15 火	米粉食パン		クラムチャウダー・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ラタトゥイユ	あさり、鶏肉 ひよこ豆、豆乳 ポテト付きささみカツ	にんにく、しめじ、玉ねぎ 人参、なす、ピーマン パプリカ、トマト	米粉食パン じゃがいも サラダ油
16 水	米飯230g		きりたんぼ汁・ほっけ塩焼・ほたてと野菜のみそ煮	鶏肉、ほっけ塩焼 ほたて、豆腐	人参、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ ほうれん草	米飯 きりたんぼ
17 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（切干大根、人参）・アレルギー対応和風ドレッシング アレルギー対応米粉のカップケーキ（メープル）	鶏肉、油揚げ、なると キャベツ入り平つくね	人参、長ねぎ、わらび 切干大根	米粉麺 ドレッシング 米粉カップケーキ
18 金	米飯250g		ハヤシライス・フランクといんげんのソテー・パイン缶	豚肉 ポークフランク	玉ねぎ、人参、マッシュルーム いんげん、パイン	米飯 じゃがいも サラダ油
21 月	米飯230g	りんご ジュース	いももち汁・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（チンゲン菜、人参） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	鶏肉、さばみそ煮	りんごジュース、長ねぎ、人参 ごぼう、チンゲン菜	米飯 いももち ドレッシング
22 火	米粉食パン		かぼちゃポタージュ・アレルギー対応ソーセージステーキ わかめサラダ（わかめ、大根）・アレルギー対応和風ドレッシング いちごジャム	鶏肉、豆乳 ソーセージステーキ わかめ	かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム、大根	米粉食パン ドレッシング いちごジャム
24 木	米粉麺		みそラーメン・アレルギー対応なすのポテトグラタン れんこんの炒め物	豚肉、なると 鶏肉	メンマ、もやし、コーン 長ねぎ、しょうが、にんにく れんこん、人参	米粉麺、ごま油 サラダ油 なすのポテトグラ タン
25 金	米飯250g		ビビンバ丼・アレルギー対応彩り野菜豆腐・フルーツポンチ	豚肉 彩り野菜豆腐	もやし、人参、白菜キムチ ほうれん草、竹の子 ぜんまい、にんにく 黄桃、パイン、みかん	米飯 ごま油
28 月	米飯230g		五目中華スープ・アレルギー対応きんぴら肉団子（2個） 春雨マーボー炒め	豆腐、豚ひき肉 きんぴら肉団子	もやし、人参、長ねぎ、しめじ 玉ねぎ、ピーマン、パプリカ にんにく、しょうが	米飯 春雨 ごま油
29 火	米粉食パン		あさり入りトマトスープ・手作りメンチカツ・ホットポテトサラダ	あさり、鶏肉 ハンバーグ、豆乳	にんにく、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、トマト	米粉食パン サラダ油 じゃがいも コーンフレーク
30 水	米飯230g		豆腐と豚肉のみそ汁・手作りホキ照焼 ほうれん草ともやしのおひたし（しょうゆ） 果肉入りりんごゼリー	豆腐、豚肉 ホキ	人参、長ねぎ、しょうが ほうれん草、もやし	米飯 果肉入りりんごゼ リー

◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。

◆献立は都合により変更することがあります。

◆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。