

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 12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 る い				
1 木	米粉麺		カレーうどん・アレルギー対応野菜入りかまぼこ 白菜と豚肉の炒め物・果肉入りりんごゼリー	豚肉 野菜入りかまぼこ	にんにく、玉ねぎ、人参、にら 白菜	米粉麺 サラダ油 果肉入りりんごゼリー	
2 金	米飯250g		豚キムチ丼・アレルギー対応キャベツ入り平つくね パイン入りカラフルゼリー	豚肉 キャベツ入り平つくね	もやし、玉ねぎ、人参 白菜キムチ、パイン	米飯 春雨 カラフルゼリー	
5 月	米飯230g		きりたんぼ汁・手作りさばの照焼 ゆで野菜（小松菜、コーン） アレルギー対応フレンチドレッシング アレルギー対応韓国のに	鶏肉 さば 韓国のに	大根、人参、長ねぎ しょうが、小松菜、コーン	米飯 きりたんぼ ドレッシング	
6 火	米粉食パン		たこボールスープ・アレルギー対応ポテトのささみカツ ゆで野菜（ごぼう、コーン） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	たこボール ポテト付きささみカツ	人参、ピーマン、もやし ごぼう、コーン	米粉食パン 春雨、ごま油 サラダ油 ドレッシング	
7 水	米飯230g		モロヘイヤと豆腐のスープ アレルギー対応チキンハンバーグ・竹の子の炒め物	豆腐 チキンハンバーグ 豚肉	モロヘイヤ、大根、人参 竹の子、ピーマン、にんにく しょうが	米飯 ごま油	
8 木	米粉麺		しょうゆラーメン・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ゆで野菜（いんげん、コーン） アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	豚肉 なると 彩り野菜豆腐	玉ねぎ、キャベツ、人参 しめじ、いんげん、コーン	米粉麺 ドレッシング	
9 金	米飯250g		ハッシュドポーク・野菜とベーコンのソテー・パイン缶	豚肉 ベーコン	玉ねぎ、しめじ、人参 いんげん、キャベツ パイン	米飯 サラダ油	
12 月	米飯230g	りんご ジュース	たら汁・アレルギー対応鶏肉のトマトソース煮 れんこんの炒め物	たら 豆腐 鶏肉のトマトソース煮 豚肉	りんごジュース 白菜、人参、長ねぎ れんこん	米飯 サラダ油	
13 火	米粉食パン		コーンポタージュ アレルギー対応ポークウインナー（2個） 小松菜と豚肉のソテー	鶏肉 豆乳 ポークウインナー 豚肉	コーン、玉ねぎ、人参 小松菜	米粉食パン じゃがいも サラダ油	
14 水	米飯230g		ピリ辛みそスープ・手作り赤魚煮魚 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	豚肉 豆腐 赤魚	人参、もやし、小松菜 にんにく、しょうが 切干大根、きゅうり	米飯 ごま油 ドレッシング	
15 木	米粉麺		なめこ野菜うどん・アレルギー対応なすのポテトグラタン わかめサラダ（大根、わかめ） アレルギー対応イタリアンドレッシング アレルギー対応米粉のカップケーキ（メープル味）	鶏肉 油揚げ わかめ	なめこ、大根、人参 干しいたけ、長ねぎ	米粉麺 なすのポテトグラタン ドレッシング 米粉のカップケーキ	
16 金	米飯250g		中華丼・アレルギー対応きんぴら包み焼 りんご入りアレルギー対応豆乳デザート	豚肉 いか なると きんぴら包み焼	しょうが、白菜、人参 干しいたけ、りんご	米飯 ごま油 豆乳デザート	
19 月	米飯230g		カレースープ・アレルギー対応ハンバーグ パックソース・いんげんとコーンの炒め物	豚肉 ハンバーグ	玉ねぎ、人参、干しいたけ いんげん、コーン	米飯 じゃがいも サラダ油	
20 火	米粉食パン		ミネストローネ・手作りかぼちゃコロック キャベツと豚肉のコンソメソテー・カシスペースト	豚肉	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく、かぼちゃ キャベツ、ピーマン	米粉食パン、サラダ油 じゃがいも コーンフレーク カシスペースト	
21 水	米飯230g		のっぺい汁・アレルギー対応さばみそ煮・かぼちゃの煮物	ちくわ 豆腐 さばみそ煮	白菜、人参、ごぼう かぼちゃ	米飯	
22 木	米粉麺		野菜タンメン・米粉ギョウザ（2個） じゃがいものオイスターソース炒め アレルギー対応クリスマスデザート	鶏肉 なると 米粉ギョウザ	ほうれん草、干しいたけ 白菜、玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが	米粉麺 ごま油、サラダ油 じゃがいも クリスマスデザート	
23 金	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	

◆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。

◆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。