

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 1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			
16 月	米飯250g		ハッシュドポーク・いんげんとフランクの炒め物 フルーツポンチ	豚肉 ポークフランク	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム、いんげん みかん、黄桃、パイン	米飯 サラダ油
17 火	米粉食パン		ベーコンとポテトのスープ アレルギー対応チキンハンバーグ ゆでキャベツ・エッグフリーマヨネーズ	ベーコン チキンハンバーグ	人参、玉ねぎ、しめじ パセリ、キャベツ	米粉食パン じゃがいも エッグフリーマヨネーズ
18 水	米飯230g		きりたんぼ汁 アレルギー対応きんぴら肉団子（2個） ちくわとメンマの炒め物	鶏肉 きんぴら肉団子 ちくわ	ふぎ、えのきたけ、ぜんまい 細竹、人参、ごぼう 長ねぎ、メンマ	米飯 きりたんぼ サラダ油 （こんにゃく）
19 木	米粉麺		きつねうどん・アレルギー対応彩り野菜豆腐 鶏肉と野菜の炒め物 アレルギー対応米粉のカップケーキ（いちご味）	豚肉、油揚 なると、鶏肉 彩り野菜豆腐	人参、ふぎ、えのきたけ ぜんまい、細竹、長ねぎ 玉ねぎ、コーン、いんげん にんにく、しょうが	米粉麺 サラダ油 ごま油 米粉のカップケーキ
20 金	米飯230g		いももち汁 アレルギー対応さばみそ煮 ほうれん草ともやしのおひたし（しょうゆ）	鶏肉 油揚 さばみそ煮	人参、ごぼう ほうれん草、もやし	米飯 いももち
23 月	米飯230g		けの汁 あじ塩焼 玉ねぎとコーンの甘辛炒め	油揚 大豆 あじ塩焼 豚肉	大根、人参、ごぼう ふぎ、ぜんまい 玉ねぎ、コーン にんにく、しょうが	米飯 ごま油 （こんにゃく）
24 火	米粉食パン		ミネストローネ アレルギー対応ポークウインナー（2個） いんげんとコーンの炒め物 いちごジャム	ポークフランク 大豆 ポークウインナー 豚肉	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく パセリ、コーン いんげん	米粉食パン サラダ油 いちごジャム
25 水	米飯230g		たら汁・米粉ギョウザ 三色ごま炒め 給食週間ゼリー	たら、豆腐 米粉ギョウザ	大根、人参 ごぼう、いんげん	米飯 サラダ油 ごま エッグフリーマヨネーズ 給食週間ゼリー
26 木	米粉麺		みそカレー豆乳ラーメン 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） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	豚肉 なると わかめ 豆乳 ポテト付きささみカツ	人参、もやし メンマ、長ねぎ しょうが、にんにく 小松菜	米粉麺 ごま、ごま油 サラダ油 ドレッシング
27 金	米飯230g		五目中華スープ・アレルギー対応ハンバーグ じゃがいものオイスターソース炒め	豚肉 豆腐 ハンバーグ 鶏肉	竹の子、小松菜 長ねぎ、人参 にんにく、しょうが	米飯 ごま油 じゃがいも
30 月	米飯250g		ポークカレー 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・パイン缶	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参 大根、パイン	米飯 じゃがいも サラダ油 ドレッシング
31 火	米粉食パン		あさりと小松菜のクリーム煮 アレルギー対応チキン竜田揚げ 豚肉と野菜の炒め物	あさり 豆乳 チキン竜田揚げ 豚肉	小松菜、玉ねぎ コーン、人参 ピーマン、にんにく しょうが	米粉食パン サラダ油 ごま油

- ◆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。

- ◆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。