

食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

令和6年度 5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	おかず類			
1 水	米飯230g		けんちん汁・アレルギー対応さばみそ煮・ねりこみ	鶏肉、豆腐 さばみそ煮 油揚げ	大根、人参、干しいたけ	米飯、ごま油 さつまいも (こんにゃく)
2 木	米飯230g		根菜汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 メンマの炒め物・こどもの日ゼリー	豚肉、油揚げ 彩り野菜豆腐	大根、人参、干しいたけ ごぼう、メンマ	米飯、サラダ油 こどもの日ゼリー (こんにゃく)
7 火	米粉食パン		コーンポタージュ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜（小松菜、人参） アレルギー対応フレンチドレッシング 県産りんごジャム	鶏肉、豆乳 たれ付きチキンハン バーグ	コーン、玉ねぎ、人参 小松菜	米粉パン じゃがいも ドレッシング りんごジャム
8 水	米飯250g		豚すき丼・手作り鶏つくね（4個） マスカットゼリー入りフルーツポンチ	豚肉、鶏団子	玉ねぎ、人参、小松菜 黄桃、パイナップル、みかん	米飯、春雨 マスカットゼリー (こんにゃく)
9 木	米粉麺		しょうゆラーメン・アレルギー対応ポテト付きささみカツ 竹の子の炒め物	豚肉、なると 鶏肉 ポテト付きささみカツ	人参、もやし、長ねぎ メンマ、にんにく、しょうが 竹の子	米粉麺 サラダ油 ごま油
10 金	米飯250g		ハッシュドボーク・ミックスベジタブルソテー・パイナップル	豚肉	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム、コーン いんげん、パイナップル	米飯、サラダ油
13 月	米飯230g		鶏団子汁・手作りホキ魚照り焼き・豚肉といんげんの当座煮	鶏団子、豆腐 ホキ、豚肉	白菜、人参、長ねぎ しょうが、いんげん	米飯、ごま油
14 火	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応ボークウインナー（2個） ゆで野菜（アスパラガス、人参） アレルギー対応コーンクリームドレッシング	鶏肉、大豆 ボークウインナー	玉ねぎ、大根、人参、トマト アスパラガス	米粉食パン ドレッシング
15 水	米飯230g	りんごジュース	豚汁・ほっけ塩焼き・ゆで野菜（菜の花、コーン） エッグフリーマヨネーズ	豚肉、油揚げ ほっけ塩焼き	人参、干しいたけ、ごぼう 玉ねぎ、コーン、菜の花 りんごジュース	米飯、じゃがいも エッグフリーマヨ ネーズ
16 木	米飯230g		中華スープ・米粉ギョウザ（2個）・チャプチェ	豆腐、なると 米粉ギョウザ 豚ひき肉	しめじ、長ねぎ、人参 玉ねぎ、竹の子、にんにく	米飯、ごま油 春雨、サラダ油
17 金	米飯230g		なめこ汁・アレルギー対応五目野菜の肉団子（2個） わかめサラダ（わかめ、きゅうり） アレルギー対応和風ドレッシング	豆腐、わかめ 五目野菜の肉団子 油揚げ	なめこ、長ねぎ、大根 きゅうり	米飯 ドレッシング
20 月	米飯230g		コーン入り中華スープ・アレルギー対応ソーセージステーキ 野菜炒め	鶏肉、なると、豚肉 ソーセージステーキ	人参、コーン、玉ねぎ ほうれん草、にんにく しょうが	米飯、ごま油 サラダ油
21 火	米粉食パン		かぼちゃのポタージュ・アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 豚肉とキャベツのソテー・いちごジャム	鶏肉、豆乳、豚肉 鶏肉のトマトソース煮	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、コーン	米粉食パン サラダ油 いちごジャム
22 水	米飯250g		中華丼・アレルギー対応きんぴら包み焼き 黄桃入りアレルギー対応豆乳デザート	豚肉、いか なると きんぴら包み焼き	しょうが、白菜、人参 竹の子、黄桃	米飯、ごま油 豆乳デザート
23 木	米粉麺		きつねうどん・アレルギー対応たら塩こうじ竜田揚げ もやしとちくわの炒め物 アレルギー対応米粉カップケーキ（チョコ）	豚肉、油揚げ なると、ちくわ たら塩こうじ竜田揚げ	人参、長ねぎ、ふき、細竹 ぜんまい、えのきたけ	米粉麺 サラダ油 米粉カップケーキ
24 金	米飯250g		ボークカレー・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン） エッグフリーマヨネーズ・甘夏みかん缶	豚肉	玉ねぎ、人参、コーン ブロッコリー、甘夏みかん	米飯、サラダ油 じゃがいも エッグフリーマヨ ネーズ
27 月	米飯230g		厚揚げのみそ汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 ほうれん草と人参のおひたし	鶏肉、厚揚げ いわしごまみそ煮	大根、人参、長ねぎ ほうれん草	米飯
28 火	米粉食パン		コンソメスープ・アレルギー対応なすのポテトグラタン 米粉マカロニのアラビアータ	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、なす、トマト にんにく	米粉食パン 米粉マカロニ サラダ油 なすのポテトグラ タン
29 水	米飯230g		ピリ辛みそスープ・アレルギー対応ハンバーグ ゆで野菜（大根、きゅうり） アレルギー対応フレンチドレッシング アレルギー対応豆乳パンナコッタ	豚肉、豆腐 ハンバーグ	メンマ、人参、大根 きゅうり	米飯、ごま油 ドレッシング 豆乳パンナコッタ
30 木	米飯230g		たこ団子入りすまし汁・アレルギー対応鶏肉生姜焼き ゆで野菜（もやし、人参）・アレルギー対応和風ドレッシング	たこボール 豆腐 鶏肉生姜焼き	長ねぎ、しめじ、もやし 人参	米飯 ドレッシング
31 金	米飯230g		あさり豆腐のみそ汁・あじ塩焼き・ふきの炒め物	あさり、豆腐 あじ塩焼き 豚肉、油揚げ	大根、人参、長ねぎ ふき	米飯 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。