

## 令和3年度 7月アレルギー献立表

小学校-1

	7月1日(木)	7月2日(金)	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)
	◎●⑦クロスロール パン	ごはん	わかめごはん	麦ごはん	ごはん
	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食 缶	【かぼちゃの ポタージュスープ】 たまねぎ(40) かぼちゃ ペースト(30) かぼちゃ(15) ⑧鶏肉(15) にんじん(10) マッシュルーム(5) パセリ(0.03) ◎牛乳(40) ホワイトルウ(6) ◎脱脂粉乳(2) ⑦⑩洋風だしの素(1) ◎バター(1) ◎チーズ(1) 塩(0.5) こしょう(0.02)  《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦⑩調味料等	【なすのみそ汁】  じゃがいも(15) たまねぎ(15) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) なす(10) 大根(10) えのきたけ(5) ねぎ(5) ⑦油揚げ(2) ⑦豆みそ(9) むろ削り(3)	【さわにわん】  ⑩豚肉(15) ながいも(15) にんじん(10) たけのこ(10) ごぼう(10) 小松菜(10) かまぼこ(5) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) こしょう(0.02) むろ削り(4)  《ながいも》 ⑫ながいも ⑬調味料等	【生揚げと豚肉の 煮 ⑦生揚げ(30) たまねぎ(30) ⑩豚肉(25) 大根(25) こんにゃく(15) にんじん(15) さやいんげん(10) ●⑦しょうゆ(5) 中双(3) 酒(2) 本みりん(1) むろ削り(2)	【七夕汁】  大根(20) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) オクラ(8) ねぎ(5) 星型かまぼこ(5) ●サボテンきしめん(4) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.2) むろ削り(4)
フ ラ イ 缶	【サボテンとツナの コールスロー】  キャベツ(15) きゅうり(12) まぐろ油漬け(12) とうもろこし(10) にんじん(3) うちわサボテン(3) 卵なしマヨネーズ(6) 米酢(0.5) 上白(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)  《卵なしマヨネーズ》 ⑦大豆粉 ⑦粉末状食物性たん白 調味料等	【ゴーヤ チャンプ ⑦生揚げ(25) 炒り卵(20) ゴーヤ(15) ⑩豚肉(15) ●⑦しょうゆ(2.5) 中双(2) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.04) 米油(1)  《炒り卵》 ○鶏卵 ⑦調味料等	【大豆とじゃこの ごまからめ】 ⑦大豆(35) でん粉(4) 米油(3.9) ⑦枝豆(10) しらす干し(2) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(1.5) 上白(1.5) 酒(1.5) 本みりん(0.5)	【いわしのみそカレー 銀紙焼き】 いわしのみそカレー 銀紙焼き 1個 (50)  《いわしのみそカレー 銀紙焼き》 いわし ⑦調味料等	【鮭そぼろ】  炒り卵(20) たまねぎ(20) さけほぐし(20) にんじん(10) ⑦枝豆(3) しょうが(1) ●⑦しょうゆ(3) 中双(2) 本みりん(0.5) 酒(0.5)  《炒り卵》 ○鶏卵 ⑦調味料等  《さけほぐし》 ⑤さけ ⑦調味料等
あ え 物 ・ 果 物			【冷凍パイナップル】 パイナップル 1個(40)		
そ の 他		【アセロラゼリー】 アセロラゼリー 1個(40)			【わらびもち】 わらびもち 1個(50)  《わらびもち》 小豆こしあん ⑦きな粉 ⑦調味料等

( )内は純使用量 単位:グラム

- 1 パンに表示される⑦大豆については、添加物のレシチンに含まれる微量のアレルゲンを示します。  
2 アレルギー献立表の見方については、「保存版NO. 1」を参照してください。

	7月8日(木)	7月9日(金)	7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)
	麦ごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳
食缶	【牛丼】 たまねぎ(50) ③牛肉(40) しらたき(30) ねぎ(15) にんじん(10) えのきたけ(10) ●⑦しょうゆ(6) 中双(3) 酒(2) 和風だしの素(0.3)	【なす入りマーボ豆腐】 ⑦豆腐(90) にんじん(20) たけのこ(20) ⑩豚肉(15) ねぎ(15) なす(10) しょうが(0.5) にんにく(0.2) ⑦豆みそ(5) 中双(3) ●⑦しょうゆ(2.3) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1) 本みりん(1) 酒(1) 豆板醤(0.2) でん粉(0.8)	【高野豆腐の卵とじ】 ○液卵(45) たまねぎ(30) ⑧鶏肉(20) じゃがいも(20) にんじん(10) さやいんげん(5) ⑦高野豆腐(5) ●⑦しょうゆ(4) 中双(2) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(2.5)	【とうがん汁】 とうがん(30) ⑦豆腐(25) ⑧鶏肉(20) にんじん(10) こんにゃく(10) しいたけ(0.5) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) むろ削り(4)	【肉じゃが】 じゃがいも(90) たまねぎ(40) 糸こんにゃく(20) にんじん(20) ⑩豚肉(15) グリーンピース(4) ●⑦しょうゆ(5) 中双(3) 本みりん(1) 塩(0.2) こしょう(0.02)
フライ缶	【枝豆コロッケ】 枝豆コロッケ 1個 (50) 米油(5) 《枝豆コロッケ》 ⑦枝豆 じゃがいも ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白	【中華春雨サラダ】 きゅうり(25) ⑧サラダチキン(10) とうもろこし(5) はるさめ(4) ●⑦しょうゆ(2) 米酢(1.5) 上白(1.5) ④ごま油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.01)	【ひじきの煮物】 こんにゃく(10) ちくわ(10) ⑩豚肉(10) にんじん(5) ⑦枝豆(3) 米ひじき(2) ●⑦しょうゆ(3) 中双(2) 酒(1) 本みりん(1)	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬け(45) キャベツ(15) しょうが(1) 中双(3) ●⑦しょうゆ(1.5) 本みりん(1) 酒(1) 米油(0.5)	【あじの南蛮漬け】 あじ打ち粉つき 1尾(50) 米油(5) たまねぎ(10) にんじん(5) しょうが(0.3) 中双(2) ●⑦しょうゆ(2) 米酢(2) 酒(2)
あえ物・果物		【冷凍みかん】 みかん 1個(120)	【冷凍アプリコット】 アプリコット 1袋		
その他	【フローズンヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(60)			【手巻きのり】 手巻きのり 5枚入り1袋(2.5)	

( )内は純使用量 単位:グラム

※ アレルギー物質の21品目について、次のように表示しています。

○…卵	◎…乳	●…小麦	△…えび	▲…かに
①…いか	②…オレンジ	③…牛肉	④…ごま	⑤…さけ
⑥…さば	⑦…大豆	⑧…鶏肉	⑨…バナナ	⑩…豚肉
⑪…もも	⑫…やまいも	⑬…りんご	⑭…ゼラチン	
⑮…種実 (ぎんなん・くり・ココナッツ)			⑯…貝 (あさり・ほたて等)	

令和3年度より、表示記号に大幅な変更がありますので、十分ご注意ください。

小学校ー3

	7月15日(木)	7月16日(金)	7月19日(月)
	ごはん ◎牛乳	●白玉うどん ◎牛乳	◎●⑦クロワッサン ◎牛乳
食 缶	【トッポギスープ】 トッポギ(20) たまねぎ(20) ⑦豆腐(20) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) もやし(10) ねぎ(5) わかめ(0.3) ⑧⑩中華ガラスープの素 ●⑦しょうゆ(1.5) 酒(1)	【カレーうどん】 たまねぎ(35) ⑩豚肉(20) にんじん(10) ねぎ(10) かまぼこ(5) ⑦油揚げ(5) えのきたけ(5) カレールウ (えがお) (12) ●⑦しょうゆ(2) 純カレー(0.2) 中双(0.1) でん粉(0.2) むろ削り(3)	【ミートソースペンネ】 たまねぎ(40) トマト(20) ●マカロニ(15) ⑩豚肉(15) ⑦大豆(10) にんじん(10) マッシュルーム(5) にんにく(0.25) パセリ(0.05) トマトケチャップ ⑧チキンブイヨン(12) デミグラスソース(8) ソース(3) 赤ワイン(1) 中双(0.7) オリーブ油(0.5) 塩(0.3) こしょう(0.03) 《デミグラスソース》 ●小麦粉 トマトペースト ⑧⑩調味料等
フ ラ イ 缶	【プルコギ】 ③牛肉(30) たまねぎ(20) 黄パプリカ(10) にんじん(8) にら(5) ④白ごま(1) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(4) 上白(2) 酒(1) ④ごま油(1) こしょう(0.03)	【切干し大根と チキンのごまだれあえ】 ⑧サラダチキン(15) きゅうり(10) にんじん(5) とうもろこし(5) 切干し大根(3) ④白すりごま(1.5) ④白ねりごま(1.5) ●⑦しょうゆ(1.5) 米酢(1) 上白(0.8) ④ごま油(0.5)	【コーンサラダ】 とうもろこし(20) キャベツ(15) きゅうり(10) にんじん(8) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(1) 米酢(1) サラダ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)
あ え 物 ・ 果 物	【冷凍洋なし】 洋なし 1個(40)		【冷凍みかん】 みかん 1個(120)
そ の 他		【干し小魚】 干し小魚 1袋(5)	

( )内は純使用量 単位:グラム