

令和4年度11月アレルギー献立表

| 日      | 11月1日(火)   | 11月2日(水)   | 11月4日(金)   | 11月7日(月)   | 11月8日(火)   |
|--------|--|--|--|--|--|
| 主食     | わかめごはん   | 麦ごはん   | ごはん  | 麦ごはん   | ごはん  |
| 牛乳     | ◎牛乳  | ◎牛乳  | ◎牛乳  | ◎牛乳  | ◎牛乳  |
| 食缶     | <p>【八宝菜】</p> <p>はくさい(39)<br/>たまねぎ(39)<br/>○うずら卵(30)<br/>①いか(26)<br/>にんじん(26)<br/>⑩豚肉(26)<br/>たけのこ(13)<br/>チンゲンサイ(13)<br/>●⑦しょうゆ(3.9)<br/>⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.95)</p> <p>でん粉(1.3)<br/>中双(0.65)<br/>④ごま油(0.39)<br/>塩(0.13)<br/>こしょう(0.07)</p> | <p>【さわにわん】</p> <p>⑩豚肉(26)<br/>じゃがいも(19.5)<br/>かまぼこ(13)<br/>にんじん(13)<br/>たけのこ(13)<br/>ごぼう(13)<br/>小松菜(13)<br/>●⑦しょうゆ(5.2)<br/>塩(0.39)<br/>こしょう(0.03)<br/>むろ削り(3.9)</p>  | <p>【ごじる】</p> <p>⑦豆腐(26)<br/>大根(26)<br/>⑦豆乳(19.5)<br/>⑦大豆(19.5)<br/>ごぼう(19.5)<br/>ねぎ(13)<br/>にんじん(13)<br/>⑦あわせみそ(11.7)<br/>酒(2.6)<br/>むろ削り(3.9)</p> | <p>【わかめスープ】</p> <p>たまねぎ(26)<br/>⑦豆腐(26)<br/>⑧鶏肉(19.5)<br/>にんじん(13)<br/>ねぎ(7.8)<br/>とうもろこし(6.5)<br/>わかめ(0.65)<br/>⑧チキンブイヨン(26)<br/>●⑦しょうゆ(3.25)<br/>④白ごま(1.3)<br/>⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.3)<br/>塩(0.26)<br/>④ごま油(0.13)<br/>こしょう(0.04)</p> | <p>【豚肉とたまねぎのうま煮】</p> <p>たまねぎ(78)<br/>しらたき(39)<br/>⑩豚肉(39)<br/>⑦焼き豆腐(26)<br/>ねぎ(19.5)<br/>にんじん(13)<br/>エリンギ(13)<br/>●⑦しょうゆ(7.8)<br/>中双(3.25)<br/>酒(2.6)</p>                   |
| フライ缶   | <p>【揚げえびしゅうまい】</p> <p>えび入りしゅうまい 3個(54)<br/>米油(5.4)</p> <p>《えび入りしゅうまい》</p> <p>△えび<br/>たら<br/>たまねぎ<br/>でん粉<br/>●パン粉<br/>●小麦粉<br/>⑩調味料等</p>   | <p>【ツナとおからのそぼろ】</p> <p>⑧鶏肉(26)<br/>まぐろ油漬け(26)<br/>にんじん(7.8)</p> <p>⑦おから(7.8)<br/>⑦枝豆(6.5)<br/>しいたけ(1.63)<br/>しょうが(0.78)<br/>中双(3.25)<br/>●⑦しょうゆ(3.25)<br/>米油(0.65)</p> | <p>【さんまのみぞれ煮】</p> <p>さんまのみぞれ煮 1個(50)</p> <p>《さんまのみぞれ煮》</p> <p>さんま<br/>大根<br/>●⑦調味料等</p>  | <p>【ピビンバ】</p> <p>炒り卵(26)<br/>③牛肉(26)<br/>もやし(13)<br/>小松菜(13)<br/>切り干し大根(2.6)<br/>にんにく(0.26)<br/>●⑦しょうゆ(3.25)<br/>中双(2.6)<br/>⑦コチジャン(1.95)<br/>こしょう(0.03)</p> <p>《炒り卵》<br/>○鶏卵<br/>⑦調味料等</p>                                    | <p>【おひたし】</p> <p>もやし(26)<br/>はくさい(26)<br/>にんじん(6.5)<br/>ほうれん草(6.5)<br/>かまぼこ(6.5)<br/>しらす干し(2.6)<br/>④白すりごま(1.3)<br/>④白ごま(1.3)<br/>●⑦しょうゆ(1.95)<br/>上白(1.56)<br/>米酢(0.78)</p> |
| あえ物・果物 | <p>【もやしのナムル】</p> <p>もやし(39)<br/>④白すりごま(1.3)<br/>●⑦しょうゆ(1.3)<br/>上白(0.65)<br/>米酢(0.65)<br/>④ごま油(0.39)</p>   | <p>【みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>  | <p>【きゅうりとひじきの和え物】</p> <p>きゅうり(32.5)<br/>味付けひじき(3.9)</p> <p>《味付けひじき》<br/>ひじき<br/>●⑦調味料等</p>   |  |  |
| その他    |  |  | <p>【ココア牛乳のもと】</p> <p>ココア牛乳のもと 1個(12.5)</p> <p>《ココア牛乳のもと》<br/>ココアパウダー<br/>⑦調味料等</p>   | <p>【ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト 1個(100)</p>   | <p>【きらず揚げ】</p> <p>きらず揚げ 1袋(20)</p> <p>《きらず揚げ》<br/>●小麦粉<br/>⑦おからパウダー<br/>調味料等</p>   |

( ) 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) |      |

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。

| 日      | 11月9日(水)   | 11月10日(木)  | 11月11日(金)  | 11月14日(月)  | 11月15日(火)  |
|--------|--|--|--|--|--|
| 主食     | ごはん  | ●ソフトめん   | 麦ごはん   | 玄米ごはん  | 麦ごはん   |
| 牛乳     | ◎牛乳  | ◎牛乳  | ◎牛乳  | ◎牛乳  | ◎牛乳  |
| 食缶     | <p>【けんちん汁】</p> <p>⑦豆腐(26)<br/>大根(26)<br/>こんにゃく(19.5)<br/>にんじん(13)<br/>ごぼう(13)<br/>ねぎ(13)<br/>⑦油揚げ(2.6)<br/>●⑦しょうゆ(5.2)</p> <p>④ごま油(0.65)<br/>塩(0.39)<br/>むろ削り(5.2)</p>   | <p>【ミートソース】</p> <p>たまねぎ(65)<br/>⑩豚肉(19.5)<br/>③牛肉(19.5)<br/>にんじん(19.5)<br/>⑦大豆(13)<br/>マッシュルーム(13)<br/>グリーンピース(5.2)<br/>トマトケチャップ<br/>トマトルウ(16.9)<br/>ソース(3.9)<br/>◎チーズ(2.6)<br/>◎脱脂粉乳(1.3)<br/>中双(0.65)<br/>塩(0.13)<br/>こしょう(0.03)</p> <p>≪トマトルウ≫<br/>●小麦粉<br/>●⑦⑩調味料等</p> | <p>【みそおでん】</p> <p>大根(52)<br/>さといも(45.5)<br/>こんにゃく(26)<br/>にんじん(26)<br/>⑦生揚げ(26)<br/>⑦まめみそ(9.1)<br/>中双(5.2)<br/>本みりん(1.3)<br/>むろ削り(2.6)</p> | <p>【だまこ汁】</p> <p>だまこもち(39)<br/>⑧鶏肉(19.5)<br/>ごぼう(13)<br/>にんじん(13)<br/>はくさい(13)<br/>ねぎ(13)<br/>しらたき(6.5)<br/>えのきたけ(6.5)<br/>⑧チキンブイヨン(19.5)<br/>●⑦しょうゆ(4.55)<br/>本みりん(1.3)<br/>塩(0.39)<br/>むろ削り(2.6)</p> | <p>【名古屋コーチンのひきずり】</p> <p>はくさい(52)<br/>⑧鶏肉(39)<br/>⑦焼き豆腐(32.5)<br/>こんにゃく(26)<br/>ねぎ(26)<br/>にんじん(13)<br/>ぶなしめじ(13)<br/>●⑦しょうゆ(7.8)<br/>中双(3.9)<br/>本みりん(1.3)<br/>酒(1.3)</p> |
| フライ缶   | <p>【れんこんと鶏団子の揚げ煮】</p> <p>肉団子(45.5)<br/>れんこん(19.5)<br/>米油(6.5)<br/>たまねぎ(16.9)<br/>さやいんげん(6.5)<br/>●⑦しょうゆ(1.95)<br/>中双(1.95)<br/>本みりん(1.3)<br/>和風だしの素(0.39)<br/>でん粉(0.39)</p> <p>≪肉団子≫<br/>⑧鶏肉<br/>でんぷん<br/>●パン粉<br/>●⑦粉末状植物性たん白<br/>たまねぎ<br/>⑦粒状大豆たん白</p> | <p>【ごぼうサラダ】</p> <p>ごぼう(13)<br/>まぐろ油漬け(13)<br/>きゅうり(13)<br/>とうもろこし(13)<br/>にんじん(10.4)<br/>④白ねりごま(2.6)<br/>④白すりごま(1.95)<br/>●⑦しょうゆ(2.6)<br/>上白(1.95)<br/>米酢(1.95)<br/>④ごま油(1.04)</p>   | <p>【ちくわのもみじ揚げ】</p> <p>ちくわ 3個(60)<br/>にんじんペースト(3.9)<br/>●小麦粉(3.9)<br/>でん粉(1.3)<br/>米油(6.91)</p>   | <p>【まぐろの甘辛煮】</p> <p>まぐろ油漬け(58.5)<br/>キャベツ(15.6)<br/>しょうが(1.3)<br/>中双(3.9)<br/>●⑦しょうゆ(1.95)<br/>本みりん(1.3)<br/>酒(1.3)</p>  | <p>【さばのみそ煮】</p> <p>さばのみそ煮 1個</p> <p>≪さばのみそ煮≫<br/>⑥さば<br/>⑦調味料等</p>   |
| あえ物・果物 | <p>【白菜とほうれん草の塩昆布和え】</p> <p>はくさい(28.6)<br/>ほうれん草(13)<br/>塩昆布(1.95)</p> <p>≪塩昆布≫<br/>昆布<br/>●⑦調味料等</p>   |  | <p>【きゅうりのおかか和え】</p> <p>きゅうり(32.5)<br/>花かつお(0.39)<br/>●⑦しょうゆ(1.3)<br/>上白(0.39)</p>  | <p>【きざみたくあん】</p> <p>たくあん漬け(16.9)</p> <p>≪たくあん漬け≫<br/>大根<br/>●⑦調味料等</p>   | <p>【キャベツのゆかり和え】</p> <p>キャベツ(32.5)<br/>ゆかり粉(0.52)</p>   |
| その他    | <p>【おさつスティック】</p> <p>おさつスティック 1袋(5)</p>  |  |  | <p>【手巻きのり】</p> <p>のり 1袋(3)</p>   | <p>【あいちの抹茶デザート】</p> <p>⑦抹茶デザート 1個(40)</p>  |

( ) 内は純使用量 単位：グラム

※ 春日井市食育推進給食会ホームページには、本市が表示するアレルギー21品目のアレルギーマーク等を検索して強調表示する機能を持つ「マーク強調機能付アレルギー献立表」を掲載しています。

[https://www.kasugai-kyushoku.com/kondatehyou/allergy\\_mark/](https://www.kasugai-kyushoku.com/kondatehyou/allergy_mark/)



| 日      | 11月16日(水)   | 11月17日(木)  | 11月18日(金)  | 11月21日(月)  | 11月22日(火)   |
|--------|---|--|--|--|---|
| 主食     | ごはん   | 麦ごはん   | ◎●⑦⑬りんごパン  | ごはん  | ●きしめん   |
| 牛乳     | ◎牛乳   | ◎牛乳  | ◎牛乳  | ◎はっこう乳   | ◎牛乳   |
| 食缶     | <p>【中華海鮮スープ】</p> たまねぎ(26)<br>はくさい(26)<br>①いか(19.5)<br>たけのこ(19.5)<br>チンゲンサイ(13)<br>△えび(13)<br>はるさめ(3.9)<br>⑩豚がらスープ(7.15)<br>酒(2.86)<br>●⑦しょうゆ(1.76)<br>●⑦⑧チキンコンソメ(1.69)<br>塩(0.29)<br>こしょう(0.03) | <p>【ドライカレー】</p> たまねぎ(71.5)<br>にんじん(39)<br>③牛肉(39)<br>マッシュルーム<br>⑦大豆(15.6)<br>とうもろこし(13)<br>ピーマン(6.5)<br>トマトピューレ(5.2)<br>いちじくピューレ(3.9)<br>にんにく(0.26)<br>カレールウ(えがお)<br>ソース(3.25)<br>トマトケチャップ<br>⑦⑩洋風だしの素(1.3)<br>純カレー(0.39)<br>塩(0.39)<br>こしょう(0.07) | <p>【じゃがいもスープ】</p> たまねぎ(52)<br>じゃがいも(52)<br>マッシュポテト(26)<br>にんじん(19.5)<br>⑩ベーコン(13)<br>マッシュルーム(6.5)<br>パセリ(0.07)<br>◎牛乳(39)<br>◎生クリーム(3.9)<br>⑦⑩洋風だしの素(2.6)<br>◎バター(0.65)<br>塩(0.52)<br>こしょう(0.04)<br>ローリエ(0.03) | <p>【卵とじ】</p> ○液卵(58.5)<br>たまねぎ(52)<br>じゃがいも(26)<br>にんじん(19.5)<br>⑧鶏肉(13)<br>かまぼこ(13)<br>さやいんげん(6.5)<br>しいたけ(1.3)<br>●⑦しょうゆ(4.94)<br>中双(2.08)<br>本みりん(1.3)<br>塩(0.26)<br>むろ削り(3.25) | <p>【五日きしめんの汁】</p> はくさい(45.5)<br>⑧鶏肉(13)<br>たけのこ(13)<br>にんじん(13)<br>ねぎ(6.5)<br>⑦油揚げ(2.6)<br>しいたけ(1.3)<br>●⑦しょうゆ(10.4)<br>本みりん(2.6)<br>塩(0.26)<br>むろ削り(3.9) |
|        | フライ缶  | <p>【マーボーれんこん】</p> ⑩豚肉(39)<br>れんこん(32.5)<br>にんじん(6.5)<br>葉ねぎ(6.5)<br>●⑦しょうゆ(3.9)<br>中双(1.95)<br>米酢(0.65)<br>⑦⑧⑩⑬中華だしの素(0.52)<br>トウチジャン(0.26)<br>塩(0.26)<br>豆板醤(0.13)<br>こしょう(0.03)<br>でん粉(0.39)<br>≪トウチジャン≫<br>⑦トウチ<br>●⑦⑧⑬調味料等                     | <p>【コールスロー<br/>ラダ】</p> キャベツ(39)<br>とうもろこし(15.6)<br>きゅうり(13)<br>⑧サラダチキン(13)<br>にんじん(2.6)<br>●⑦しょうゆ(1.56)<br>上白(1.3)<br>ワインビネガー(1.04)<br>サラダ油(0.65)<br>塩(0.13)<br>こしょう(0.03)                                     | <p>【チキンカツ】</p> チキンカツ 1個(60)<br>米油(6)<br>≪チキンカツ≫<br>⑧鶏肉<br>●パン粉<br>●小麦粉   | <p>【生揚げの<br/>肉みそか<br/>け】</p> ⑦生揚げ 3個(60)<br>米油(6)<br>⑩豚肉(10.4)<br>にんじん(6.5)<br>たまねぎ(6.5)<br>⑦まめみそ(5.2)<br>中双(3.9)<br>本みりん(1.3)                            |
| あえ物・果物 |   | <p>【りんご】</p> ⑬りんご 1個(40)   | <p>【ポイルキャベツ】</p> キャベツ(32.5)  |  | <p>【みかん】</p> みかん 1個(120)  |
| その他    | <p>【プルーン】</p> プルーン 1袋(20)   |  | <p>【小袋卵なし<br/>タルタルソー<br/>小袋卵なし<br/>タルタルソース 1袋<br/>(8)】</p> ≪小袋卵なし<br>タルタルソース≫<br>ピクルス<br>⑦大豆粉<br>⑦粉末状植物性たん白<br>調味料等  | <p>【いわしの干し小魚】</p> いわしの干し小魚<br>1袋(5)  |   |

( ) 内は純使用量 単位：グラム

| 日      | 11月24日(木)   | 11月25日(金)   | 11月28日(月)  | 11月29日(火)  | 11月30日(水)  |
|--------|---|---|--|--|--|
| 主食     | ごはん   | 麦ごはん  | ごはん  | 麦ごはん   | ◎●⑦ツイスト<br>ロールパン   |
| 牛乳     | ◎牛乳   | ◎牛乳   | ◎牛乳  | ◎牛乳  | ◎牛乳  |
| 食缶     | <p>【ゆば入りもみじのおすいもの】</p> <p>⑦豆腐(26)<br/>大根(26)<br/>にんじん(13)<br/>ごぼう(10.4)<br/>もみじかまぼこ<br/>ねぎ(10.4)</p> <p>⑦湯葉(6.5)</p> <p>しいたけ(0.65)<br/>●⑦しょうゆ(3.9)<br/>本みりん(1.3)</p> <p>塩(0.39)<br/>むろ削り(5.2)</p> | <p>【ツナじゃが】</p> <p>じゃがいも(117)<br/>たまねぎ(52)<br/>しらたき(39)<br/>にんじん(26)<br/>まぐろ油漬け(19.5)<br/>さやいんげん(6.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(6.5)</p> <p>中双(3.9)<br/>本みりん(1.3)</p>                  | <p>【えがおのビーフカレーシチュー】</p> <p>たまねぎ(52)<br/>じゃがいも(39)<br/>③牛肉(26)<br/>にんじん(19.5)<br/>マッシュルーム(6.5)<br/>にんにく(0.13)<br/>カレールウ(えがお)(15.6)</p> <p>⑦豆乳(13)<br/>ソース(2.6)</p> <p>野菜ブイヨン(1.3)<br/>トマトケチャップ(1.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(0.65)<br/>純カレー(0.13)<br/>塩(0.13)<br/>こしょう(0.03)</p> | <p>【大根と豚肉の煮物】</p> <p>大根(52)<br/>さといも(39)<br/>⑩豚肉(32.5)<br/>○うずら卵(32.5)<br/>にんじん(13)<br/>さやいんげん(6.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(6.5)</p> <p>中双(3.9)<br/>酒(2.6)<br/>本みりん(1.3)<br/>和風だしの素(1.3)</p> | <p>【大豆とキャブの煮物】</p> <p>⑦大豆(52)<br/>たまねぎ(52)<br/>にんじん(26)<br/>じゃがいも(26)<br/>トマト(26)<br/>⑧鶏肉(19.5)</p> <p>セロリ(2.6)<br/>にんにく(0.39)<br/>トマトジュース(26)<br/>トマトケチャップ(9.1)</p> <p>ソース(2.6)</p> <p>中双(2.6)<br/>⑦⑩洋風だしの素(1.3)<br/>赤ワイン(1.3)<br/>塩(0.52)<br/>こしょう(0.07)</p> |
| フライ缶   | <p>【かつおフライ】</p> <p>●かつおフライ 1個(60)<br/>米油(6)</p>   | <p>【切り干し大根とチキンのサラダ】</p> <p>⑧サラダチキン(15.6)<br/>きゅうり(13)<br/>にんじん(10.4)<br/>切り干し大根(3.64)</p> <p>④白すりごま(2.6)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.6)</p> <p>米酢(1.3)<br/>上白(1.3)<br/>サラダ油(0.65)</p> | <p>【ツナサラダ】</p> <p>まぐろ油漬け(26)<br/>キャベツ(19.5)<br/>きゅうり(19.5)<br/>とうもろこし(6.5)<br/>卵なしマヨネーズ</p> <p>こしょう(0.01)</p> <p>≪卵なしマヨネーズ≫<br/>⑦大豆粉<br/>⑦粉末状植物性たん白調味料等</p>  | <p>【あじのフリッター】</p> <p>あじフリッター 3個(60)<br/>米油(6)</p> <p>≪あじフリッター≫</p> <p>あじ</p> <p>●小麦粉<br/>△オキアミ<br/>●⑦調味料等</p>  | <p>【コーンサラダ】</p> <p>キャベツ(32.5)<br/>とうもろこし(26)<br/>にんじん(13)</p> <p>④白ごま(1.3)</p> <p>④白すりごま(1.3)<br/>ごまドレッシング(5.2)</p> <p>塩(0.1)<br/>こしょう(0.03)</p> <p>≪ごまドレッシング≫<br/>④ごま<br/>●④⑦調味料等</p>   |
| あえ物・果物 | <p>【もやしと小松菜の和え物】</p> <p>もやし(26)<br/>小松菜(13)<br/>●⑦しょうゆ(1.56)<br/>上白(0.26)</p>   |   |  | <p>【チンゲンサイの和え物】</p> <p>チンゲンサイ(26)<br/>もやし(6.5)<br/>●⑦しょうゆ(1.3)<br/>上白(0.26)</p>  |  |
| その他    | <p>【おにまんじゅう】</p> <p>おにまんじゅう 1個(30)</p>  | <p>【納豆】</p> <p>納豆 1個(40)</p> <p>≪納豆≫<br/>⑦大豆<br/>●⑦調味料等</p>   |  |  |  |

( ) 内は純使用量 単位：グラム