

令和4年度11月卵アレルギー献立表



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(40) たまねぎ(40) ①いか(20) にんじん(20) ⑩豚肉(20) たけのこ(10) チンゲンサイ(10) ●⑦しょうゆ(3) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.5)</p> <p>でん粉(1) 中双(0.5) ④ごま油(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.05)</p>	<p>【さわにわん】</p> <p>⑩豚肉(20) じゃがいも(15) かまぼこ(10) にんじん(10) たけのこ(10) ごぼう(10) 小松菜(10) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3)</p> <p>こしょう(0.02) むろ削り(3)</p>	<p>【ごじる】</p> <p>⑦豆腐(20) 大根(20) ⑦豆乳(15) ⑦大豆(15) ごぼう(15) ねぎ(10) にんじん(10) ⑦あわせみそ(9) 酒(2) むろ削り(3)</p>	<p>【*わかめスープ】</p> <p>たまねぎ(20) ⑦豆腐(20) ⑧鶏肉(15) にんじん(10) ねぎ(6) わかめ(0.5) ⑧チキンブイヨン(20) ●⑦しょうゆ(2.5) ④白ごま(1) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1) 塩(0.2) ④ごま油(0.1) こしょう(0.03)</p>	<p>【けんちん汁】</p> <p>⑦豆腐(20) 大根(20) こんにゃく(15) にんじん(10) ごぼう(10) ねぎ(10) ⑦油揚げ(2) ●⑦しょうゆ(4) ④ごま油(0.5) 塩(0.3) むろ削り(4)</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 2個(36) 米油(3.6)</p> <p>≪えび入りしゅうまい≫</p> <p>△えび たら たまねぎ でん粉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑩調味料等</p>	<p>【ツナとおからのそぼろ】</p> <p>⑧鶏肉(20) まぐる油漬け(20) にんじん(6) ⑦おから(6) ⑦枝豆(5) しいたけ(1.25) しょうが(0.6) 中双(2.5) ●⑦しょうゆ(2.5) 米油(0.5)</p>	<p>【さつまいもコロッケ】</p> <p>さつまいもコロッケ 1個(50) 米油(5)</p> <p>≪さつまいもコロッケ≫</p> <p>さつまいも ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白</p>	<p>【*ビビンバ】</p> <p>③牛肉(30) もやし(10) 小松菜(10) とうもろこし(10) 切り干し大根(2) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(2.5) 中双(2) ⑦コチジャン(1.5) こしょう(0.02)</p>	<p>【れんこんと鶏団子の揚げ煮】</p> <p>肉団子(35) れんこん(15) 米油(5) たまねぎ(13) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(1.5) 中双(1.5) 本みりん(1) 和風だしの素(0.3) でん粉(0.3)</p> <p>≪肉団子≫</p> <p>⑧鶏肉 でん粉 ●パン粉 ●⑦粉末状植物性たん白 たまねぎ ⑦粒状大豆たん白</p>
あえ物・果物	<p>【もやしのナムル】</p> <p>もやし(30) ④白すりごま(1) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.5) 米酢(0.5) ④ごま油(0.3)</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(25) 味付けひじき(3)</p> <p>≪味付けひじき≫</p> <p>ひじき ●⑦調味料等</p>		<p>【白菜とほうれん草の塩昆布和え】</p> <p>はくさい(22) ほうれん草(10) 塩昆布(1.5)</p> <p>≪塩昆布≫</p> <p>昆布 ●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≫</p> <p>ココアパウダー ⑦調味料等</p>	<p>【ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト1個(80)</p>	<p>【野菜ふりかけ】</p> <p>野菜ふりかけ 1袋(1.2)</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	麦ごはん	●ソフトめん	玄米ごはん	◎●⑦⑬りんごパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【豚肉とたまねぎのうま煮】 たまねぎ(60) しらたき(30) ⑩豚肉(30) ⑦焼き豆腐(20) ねぎ(15) にんじん(10) エリンギ(10) ●⑦しょうゆ(6) 中双(2.5) 酒(2)</p>	<p>【みそおでん】 大根(40) さといも(35) こんにゃく(20) にんじん(20) ⑦生揚げ(20) ⑦まめみそ(7) 中双(4) 本みりん(1) むろ削り(2)</p>	<p>【ミートソース】 たまねぎ(50) ⑩豚肉(15) ③牛肉(15) にんじん(15) ⑦大豆(10) マッシュルーム(10) グリーンピース(4) トマトケチャップ(20) トマトルウ(13) ソース(3) ◎チーズ(2) ◎脱脂粉乳(1) 中双(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02) ≪トマトルウ≫ ●小麦粉 ●⑦⑩調味料等</p>	<p>【だまこ汁】 だまこもち(30) ⑧鶏肉(15) ごぼう(10) にんじん(10) はくさい(10) ねぎ(10) しらたき(5) えのきたけ(5) ⑧チキンブイヨン(15) ●⑦しょうゆ(3.5) 本みりん(1) 塩(0.3) むろ削り(2)</p>	<p>【じゃがいもスープ】 たまねぎ(40) じゃがいも(40) マッシュポテト(20) にんじん(15) ⑩ベーコン(10) マッシュルーム(5) パセリ(0.05) ◎牛乳(30) ◎生クリーム(3) ⑦⑩洋風だしの素(2) ◎バター(0.5) 塩(0.4) こしょう(0.03) ローリエ(0.02)</p>
フライ缶	<p>【おひたし】 もやし(20) はくさい(20) にんじん(5) ほうれん草(5) かまぼこ(5) しらす干し(2) ④白すりごま(1) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(1.5) 上白(1.2) 米酢(0.6)</p>	<p>【ちくわのもみじ揚げ】 ちくわ 2個(40) にんじんペースト(3) ●小麦粉(3) でん粉(1) 米油(4.7)</p>	<p>【ごぼうサラダ】 ごぼう(10) まぐろ油漬け(10) きゅうり(10) とうもろこし(10) にんじん(8) ④白ねりごま(2) ④白すりごま(1.5) ●⑦しょうゆ(2) 上白(1.5) 米酢(1.5) ④ごま油(0.8)</p>	<p>【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬け(45) キャベツ(12) しょうが(1) 中双(3) ●⑦しょうゆ(1.5) 本みりん(1) 酒(1)</p>	<p>【チキンカツ】 チキンカツ 1個(50) 米油(5) ≪チキンカツ≫ ⑧鶏肉 ●パン粉 ●小麦粉</p>
あえ物・果物		<p>【きゅうりのおかか和え】 きゅうり(25) 花かつお(0.3) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.3)</p>		<p>【きざみたくあん】 たくあん漬け(13) ≪たくあん漬け≫ 大根 ●⑦調味料等</p>	<p>【ボイルキャベツ】 キャベツ(25)</p>
その他	<p>【きらず揚げ】 きらず揚げ 1袋(10) ≪きらず揚げ≫ ●小麦粉 ⑦おからパウダー 調味料等</p>			<p>【手巻きのみり】 のみり 1袋(2.5)</p>	<p>【小袋卵なしタルタルソース】 小袋卵なしタルタルソース 1袋(8) ≪小袋卵なしタルタルソース≫ ピクルス ⑦大豆粉 ⑦粉末状植物性たん白 調味料等</p>

() 内は純使用量 単位：グラム



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	麦ごはん	ごはん	麦ごはん
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> <p>たまねぎ(20) はくさい(20) ①いか(15) たけのこ(15) チンゲンサイ(10) △えび(10) はるさめ(3) ⑩豚がらスープ(5.5) 酒(2.2) ●⑦しょうゆ(1.35) ●⑦⑧チキンコンソメ(1.3) 塩(0.22) こしょう(0.02)</p>	<p>【ドライカレー】</p> <p>たまねぎ(55) にんじん(30) ③牛肉(30) マッシュルーム(12) ⑦大豆(12) とうもろこし(10) ピーマン(5) トマトピューレ(4) いちじくピューレ(3) にんにく(0.2) カレールー(えがお)(4) ソース(2.5) トマトケチャップ(2) ⑦⑩洋風だしの素(1) 純カレー(0.3) 塩(0.3) こしょう(0.05)</p>	<p>【名古屋コーチンのひきずり】</p> <p>はくさい(40) ⑧鶏肉(30) ⑦焼き豆腐(25) こんにやく(20) ねぎ(20) にんじん(10) ぶなしめじ(10) ●⑦しょうゆ(6) 中双(3) 本みりん(1) 酒(1)</p>	<p>【*野菜のうま煮】</p> <p>たまねぎ(50) じゃがいも(20) にんじん(20) ⑧鶏肉(30) かまぼこ(20) さやいんげん(5) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(3.8) 中双(1.6) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(2.5)</p>	<p>【ツナじゃが】</p> <p>じゃがいも(90) たまねぎ(40) しらたき(30) にんじん(20) まぐろ油漬(15) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(5) 中双(3) 本みりん(1)</p>
	フライ缶	<p>【マーボーれんこん】</p> <p>⑩豚肉(30) れんこん(25) にんじん(5) 葉ねぎ(5) ●⑦しょうゆ(3) 中双(1.5) 米酢(0.5) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(0.4) トウチジャン(0.2) 塩(0.2) 豆板醤(0.1) こしょう(0.02) でん粉(0.3) ≪トウチジャン≫ ⑦トウチ ●⑦⑧⑬調味料等</p>	<p>【コールスローサラダ】</p> <p>キャベツ(30) とうもろこし(12) きゅうり(10) ⑧サラダチキン(10) にんじん(2) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(1) ワインビネガー(0.8) サラダ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>	<p>【さばのみそ煮】</p> <p>さばのみそ煮 1個(50) ≪さばのみそ煮≫ ⑥さば ⑦調味料等</p>	<p>【生揚げの肉みそかけ】</p> <p>⑦生揚げ 1個(50) ⑩豚肉(8) にんじん(5) たまねぎ(5) ⑦まめみそ(4) 中双(3) 本みりん(1)</p>
あえ物・果物		<p>【りんご】</p> <p>⑬りんご 1個(40)</p>	<p>【キャベツのゆかり和え】</p> <p>キャベツ(25) ゆかり粉(0.4)</p>		
その他	<p>【プルーン】</p> <p>プルーン 1袋(20)</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>	<p>【いわしの干し小魚】</p> <p>いわしの干し小魚 1袋(5)</p>	<p>【納豆】</p> <p>納豆 1個(30) ≪納豆≫ ⑦大豆 ●⑦調味料等</p>

() 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	●きしめん	ごはん	麦ごはん	◎●⑦ツイスト 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(20) 大根(20) にんじん(10) ごぼう(8) もみじかまぼこ(8) ねぎ(8)</p> <p>⑦湯葉(5)</p> <p>しいたけ(0.5) ●⑦しょうゆ(3) 本みりん(1) 塩(0.3) むろ削り(4)</p>	<p>【五目きしめんの汁】</p> <p>はくさい(35) ⑧鶏肉(10) たけのこ(10) にんじん(10) ねぎ(5) ⑦油揚げ(2)</p> <p>しいたけ(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(8) 本みりん(2) 塩(0.2) むろ削り(3)</p>	<p>【えがおのビーフカレーシチュー】</p> <p>たまねぎ(40) じゃがいも(30) ③牛肉(20) にんじん(15) マッシュルーム(5) にんにく(0.1) カレールウ(えがお)(12)</p> <p>⑦豆乳(10) ソース(2) 野菜ブイオン(1) トマトケチャップ(1) ●⑦しょうゆ(0.5) 純カレー(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>	<p>【*大根と豚肉の煮物】</p> <p>大根(40) さといも(30) ⑩豚肉(35) にんじん(20) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(5)</p> <p>中双(3) 酒(2) 本みりん(1) 和風だしの素(1)</p>	<p>【大豆とチキンのトマト煮】</p> <p>⑦大豆(40) たまねぎ(40) にんじん(20) じゃがいも(20) トマト(20) ⑧鶏肉(15)</p> <p>セロリ(2) にんにく(0.3) トマトジュース(20) トマトケチャップ(7) ソース(2) 中双(2) ⑦⑩洋風だしの素(1) 赤ワイン(1) 塩(0.4) こしょう(0.05)</p>
フライ缶	<p>【さんまのみぞれ煮】</p> <p>さんまのみぞれ煮 1個(40)</p> <p>《さんまのみぞれ煮》 さんま 大根 ●⑦調味料等</p>	<p>【野菜としらすのかきあげ】</p> <p>●野菜としらすのかき揚げ 1個(50) 米油(5)</p>	<p>【ツナサラダ】</p> <p>まぐろ油漬け(20) キャベツ(15) きゅうり(15) とうもろこし(5) 卵なしマヨネーズ(8) こしょう(0.01)</p> <p>《卵なしマヨネーズ》 ⑦大豆粉 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 2個(40) 米油(4)</p> <p>《あじフリッター》 あじ ●小麦粉 △オキアミ ●⑦調味料等</p>	<p>【コーンサラダ】</p> <p>キャベツ(25) とうもろこし(20) にんじん(10) ④白ごま(1) ④白すりごま(1) ごまドレッシング(4) 塩(0.08) こしょう(0.02)</p> <p>《ごまドレッシング》 ④ごま ●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(20) 小松菜(10) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(0.2)</p>	<p>【みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>		<p>【チンゲンサイの和え物】</p> <p>チンゲンサイ(20) もやし(5) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.2)</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>				

() 内は純使用量 単位：グラム