

令和4年度 12月卵アレルギー献立表



小学校ー1

日	12月1日(木)	12月2日(金)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)
主食	—	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ バンズパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【にんじんごはん】 米(50) もち米(15) にんじん(35) ⑧鶏肉(15) ごぼう(13) こんにやく(12) ⑦油揚げ(2) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(6) 酒(2) 中双(1.5) 和風だしの素(0.4) 塩(0.1)	【さけだんご汁】 ⑤さけ団子(25) ⑦豆腐(25) はくさい(15) たまねぎ(10) にんじん(8) えのきたけ(4) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.2) でん粉(0.5) むろ削り(3)	【ごじる】 ⑦豆腐(25) 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(4)	【スタミナ肉じゃが】 じゃがいも(90) たまねぎ(40) こんにやく(20) にんじん(20) ⑩豚肉(15) ④白ごま(2) にんにく(0.3) ●⑦しょうゆ(4) 中双(2.5) ⑦コチジャン(1) 本みりん(1) ④ごま油(0.5) 塩(0.2) こしょう(0.03)	【白いんげんと コーンのポタージュ】 たまねぎ(30) 白いんげん豆 ペースト(25) とうもろこし(15) にんじん(15) ⑧鶏肉(10) マッシュルーム(10) パセリ(0.05) ◎牛乳(30) ホワイトルウ(6) ◎生クリーム(2) ◎バター(1) ⑦⑩洋風だしの素(1) 塩(0.5) こしょう(0.04) 《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦調味料等
フライ缶	【ぶりの竜田揚げ】 ぶりの竜田揚げ 1個(40) 米油(4) 《ぶりの竜田揚げ》 ぶり でん粉 ●⑦調味料等	【野菜いため】 ⑩豚肉(30) たまねぎ(15) キャベツ(10) もやし(10) にんじん(10) ピーマン(3) しょうが(0.8) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(2.8) 酒(2) 中双(1.5) ④ごま油(0.5) でん粉(0.5)	【*鶏そぼろ】 たまねぎ(25) ⑧鶏肉(30) にんじん(15) グリーンピース(3) ●⑦しょうゆ(4) 中双(3) 本みりん(0.5) 酒(0.5)	【ソフトかかれい フライ】 ソフトかかれいフライ 1個(40) 米油(4) 《ソフトかかれい フライ》 かかれい ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たんぱく 調味料等	【ハムステーキ】 ボロニアステーキ 1枚(40) 米油(1) 《ボロニアステーキ》 ⑩豚肉 ⑧鶏肉 でん粉 調味料等
あえ物・果物	【キャベツの 塩昆布和え】 キャベツ(25) 塩昆布(0.5) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等			【もやしと 小松菜の和え物】 もやし(20) 小松菜(10) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(0.2)	【ボイル野菜】 キャベツ(25) にんじん(3)
その他	【りんごタルト】 りんごタルト 1個(35) 《りんごタルト》 ⑬りんご ⑦豆乳 米粉 ⑦調味料等	【型抜きチーズ】 ◎型抜きチーズ 1個(15)	【ココア牛乳のもと】 ココア牛乳のもと 1個(12.5) 《ココア牛乳のもと》 ココアパウダー ⑦調味料等	【小袋ソース】 ⑦⑬ウスターソース 1袋(8)	【小袋ケチャップ】 トマトケチャップ 1袋(8)

()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	12月8日(木)	12月9日(金)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)
主食	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	◎●⑦クロワッサン	ごはん
牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*中華海鮮うま煮】</p> <p>たまねぎ(30) キャベツ(30) たけのこ(20) ①いか(25) △えび(25) ちくわ(15) にんじん(10) チンゲンサイ(10) ●⑦しょうゆ(2.5) 野菜ブイヨン(1) 中双(1) 酒(1) ●⑦⑩オイスターソース(1) ④ごま油(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.02) でん粉(1.5)</p>	<p>【厚揚げ カレー丼の具】</p> <p>たまねぎ(50) ⑦生揚げ(50) にんじん(20) ⑩豚肉(15) かまぼこ(10) ピーマン(5) ●⑦しょうゆ(5) 本みりん(2) 純カレー(0.5) 和風だしの素(0.5) 塩(0.2) でん粉(1.5)</p>	<p>【けんちん汁】</p> <p>⑦豆腐(25) 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>	<p>【スコッチブロス】</p> <p>たまねぎ(30) じゃがいも(25) ⑧鶏肉(20) にんじん(15) 白いんげん豆(7) 大麦(5) セロリ(0.8) ⑦⑩洋風だしの素(2) ●⑦しょうゆ(1.5) 白ワイン(1) オリーブ油(0.5) 塩(0.2) こしょう(0.02)</p>	<p>【*高野豆腐のうま煮】</p> <p>たまねぎ(40) じゃがいも(30) にんじん(10) ⑧鶏肉(20) かまぼこ(20) さやいんげん(5) ⑦高野豆腐(7) ●⑦しょうゆ(4) 中双(2) 本みりん(1) 塩(0.2) でん粉(0.5) むろ削り(2.5)</p>
	フライ缶	<p>【揚げぎょうざ】</p> <p>ぎょうざ 2個(36) 米油(3.6) 《ぎょうざ》 キャベツ たまねぎ ⑩豚肉 ●小麦粉 ●パン粉 ●⑦⑩調味料等</p>	<p>【ツナ和え】</p> <p>もやし(25) まぐろ油漬け(10) にんじん(7) 小松菜(5) ●⑦しょうゆ(1.5) 上白(1) 米酢(0.5)</p>	<p>【肉みそ ひじき丼の具】</p> <p>たまねぎ(30) ⑩豚肉(30) にんじん(10) 米ひじき(1.5) しょうが(1) ⑦豆みそ(4) 中双(2.5) 酒(2) 本みりん(1.5) ●⑦しょうゆ(1) でん粉(0.5)</p>	<p>【いかフリッター】</p> <p>いかフリッター 2個(40) 米油(4) 《いかフリッター》 ①いか △オキアミ ●小麦粉 ●⑦調味料等</p>
あえ物・果物	<p>【きゅうりのナムル】</p> <p>きゅうり(25) 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>【りんご】</p> <p>⑬りんご 1個(40)</p>	<p>【にんじんサラダ】</p> <p>にんじん(20) キャベツ(5) まぐろ水煮(3) マリネ ドレッシング(2) 塩(0.05) こしょう(0.01)</p>	<p>【みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>
その他		<p>【ブルーベリー】</p> <p>ブルーベリー 1袋(20)</p>			

() 内は純使用量 単位：グラム

日	12月15日(木)	12月16日(金)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)
主食	ごはん	●ソフトめん	ごはん	ごはん	◎●⑦小型ロールパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【のっぺ】 さといも(40) 大根(25) ⑧鶏肉(15) こんにやく(15) にんじん(10) ごぼう(10) ちくわ(10) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4.6) 本みりん(1.1) 塩(0.2) でん粉(0.6) むろ削り(1.7)	【ミートソース】 たまねぎ(50) ③牛肉(30) にんじん(15) ⑦大豆(10) マッシュルーム(10) グリンピース(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	【えがおの カレーシチュー】 たまねぎ(40) じゃがいも(30) ⑩豚肉(15) にんじん(15) マッシュルーム(5) にんにく(0.1) ⑦豆乳(15) カレールウ (えがお)(12) ソース(2) 野菜ブイヨン(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)	【牛井の具】 たまねぎ(50) ③牛肉(40) しらたき(30) ねぎ(15) にんじん(10) エリンギ(10) ●⑦しょうゆ(5) 中双(2.5) 酒(2) 和風だしの素(0.2)	【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)
フライ缶	【わかさぎ唐揚げ】 わかさぎから揚げ(40) 米油(4)	【コロコロ ポテトサラダ】 じゃがいも(40) まぐろ油漬(10) キャベツ(5) たまねぎ(5) にんじん(5) とうもろこし(5) オリーブ油(0.5) 上白(0.4) 塩(0.3) こしょう(0.02)	【切り干し大根 サラダ】 きゅうり(10) ⑧サラダチキン(10) とうもろこし(10) にんじん(5) 切り干し大根(3) 卵なしマヨネーズ(6) ●⑦しょうゆ(1.2) 米酢(0.5) 上白(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.03) 《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	【れんこんと ツナのきんぴら】 れんこん(30) まぐろ油漬(14) にんじん(5) さやいんげん(3) ④白すりごま(1) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(3) 本みりん(1.5) 中双(0.8) ④ごま油(0.5)	【てり焼きチキン】 照り焼きチキン 1個(50) 《照り焼きチキン》 ⑧鶏肉 ⑦粉末状大豆たん白 ●⑦調味料等
あえ物・果物	【キャベツの ゆかり和え】 キャベツ(25) ゆかり粉(0.5)			【みかん】 みかん 1個(120)	【ブロッコリーの サワー漬け】 ブロッコリー(22) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.5) ワインビネガー(0.5)
その他	【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー 1個(80)		【さつまいも チップス】 さつまいも チップス 1袋(5)		【セレクトケーキ】 ⑦いちごケーキ 1個(32) ⑦チョコケーキ 1個(32)

() 内は純使用量 単位：グラム

日	12月22日(木)
主食	わかめごはん
牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【かぼちゃ入り みそ汁】</p> <p>じゃがいもだんご (かぼちゃ) (20)</p> <p>⑦豆腐(20)</p> <p>かぼちゃ(15)</p> <p>大根(10)</p> <p>⑧鶏肉(10)</p> <p>小松菜(8)</p> <p>⑦油揚げ(3)</p> <p>⑦豆みそ(9)</p> <p>むろ削り(3)</p>
フライ缶	<p>【たらの ゆずだれかけ】</p> <p>たら打ち粉つき(50)</p> <p>米油(5)</p> <p>たまねぎ(10)</p> <p>にんじん(3)</p> <p>●⑦しょうゆ(2)</p> <p>中双(1.7)</p> <p>ゆず果汁(1)</p>
あえ物・果物	
その他	<p>【ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト 1個(80)</p>

() 内は純使用量 単位：グラム