

令和3年度 3月アレルギー献立表

中学校 - 1

日	3月1日(火)	3月2日(水)	3月4日(金)	3月7日(月)	3月8日(火)
主食	ごはん	せきはん	麦ごはん	ごはん	わかめごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【えがおのカレーシチュー】 たまねぎ(52) じゃがいも(39) ⑩豚肉(19.5) にんじん(19.5) マッシュルーム(6.5) にんにく(0.13) カレールウ(えがお)(15.6) ⑦豆乳(13) ソース(2.6) 野菜ブイヨン(1.3) トマトケチャップ ●⑦しょうゆ(0.65) 純カレー(0.13) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【けんちん汁】 ⑦豆腐(39) 大根(19.5) こんにゃく(19.5) にんじん(13) ねぎ(13) ごぼう(6.5) ⑦油揚げ(2.6) ●⑦しょうゆ(5.2) ④ごま油(0.65) 本みりん(0.65) 塩(0.39) むろ削り(5.2)	【生揚げの中華飯】 ⑦生揚げ(65) たまねぎ(39) ⑧鶏肉(26) キャベツ(26) にんじん(26) たけのこ(13) しょうが(0.65) にんにく(0.39) ⑧⑩中華ガラスープの素(4.55) ●⑦しょうゆ(3.25) 酒(1.3) 中双(0.65) 塩(0.07) こしょう(0.01) でん粉(1.3)	【卵とじ】 ○液卵(58.5) たまねぎ(52) じゃがいも(39) にんじん(19.5) ⑧鶏肉(13) みつば(3.9) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(4.94) 中双(2.08) 本みりん(1.3) 塩(0.26) むろ削り(3.25)	【だご汁】 ●すいとん(32.5) はくさい(26) ⑩豚肉(13) 大根(13) にんじん(13) ねぎ(6.5) ぶなしめじ(6.5) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) むろ削り(5.2)
フライ缶	【キャベツと菜の花のサラダ】 キャベツ(32.5) 菜花(19.5) まぐろ油漬け(13) とうもろこし(13) ●⑦しょうゆ(1.56) 上白(1.3) ワインビネガー(1.3) オリーブ油(0.65) 塩(0.26) こしょう(0.03)	【えびフライ】 えびフライ 1尾(40) 米油(4) 《えびフライ》 △えび ●パン粉 ●小麦粉	【愛知の野菜入り春巻き】 愛知の野菜春巻き 1個(60) 米油(6) 《愛知の野菜春巻き》 キャベツ れんこん ⑧鶏肉 にんじん ●小麦粉 ●④⑦調味料等	【ちくわのカレー揚げ】 ちくわ 3個(60) ●小麦粉(3.9) でん粉(1.3) 純カレー(0.26) 米油(6.55)	【生揚げと小松菜のあんかけ】 ⑦生揚げ(39) ⑧鶏肉(19.5) にんじん(19.5) 小松菜(13) しょうが(0.65) ●⑦しょうゆ(2.6) 中双(1.3) 本みりん(1.3) でん粉(0.65)
あえ物・果物	【福神漬け】 福神漬け(16.9) 《福神漬け》 大根 ●⑦調味料等	【ブロッコリーの ごま和え】 ブロッコリー(26) ④白すりごま(0.65) ④白ごま(0.39) ●⑦しょうゆ(1.3) 上白(0.26)		【もやしの ゆかり和え】 もやし(39) ゆかり粉(0.65)	
その他		【桃のタルト】 桃のタルト 1個(35) 《桃のタルト》 ⑪ももピューレ ⑦豆乳 ⑦調製豆乳粉末 調味料等			【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

()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。

日	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月14日(月)	3月15日(火)
主食	ごはん	◎●⑦スライスパン	麦ごはん	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳
食缶	【豚汁】 ⑦豆腐(26) さといも(26) 大根(26) ⑩豚肉(19.5) にんじん(15.6) ねぎ(13) ⑦豆みそ(11.7) 和風だしの素(1.3)	【白いんげんのポタージュ】 たまねぎ(39) 白いんげん豆(26) じゃがいも(26) にんじん(19.5) ⑧鶏肉(19.5) マッシュルーム(13) ◎牛乳(39) ホワイトルウ(7.8) ◎脱脂粉乳(2.6) ◎生クリーム(2.6) ◎チーズ(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) 塩(0.65) こしょう(0.05) 《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦調味料等	【マーボ豆腐】 ⑦豆腐(117) にんじん(32.5) たけのこ(26) ⑩豚肉(26) ねぎ(19.5) しょうが(0.65) にんにく(0.26) ⑦豆みそ(6.5) 中双(3.9) ●⑦しょうゆ(2.99) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1.3) 本みりん(1.3) 酒(1.3) ④ごま油(1.04) 豆板醤(0.26) でん粉(1.04)	【ごじる】 ⑦豆腐(26) 大根(26) ⑦豆乳(19.5) ⑦大豆(19.5) ごぼう(19.5) ねぎ(13) にんじん(13) ⑦ミックスみそ(11.7) 酒(2.6) むろ削り(3.9)	【関東煮】 大根(52) さといも(39) ○うずら卵(26) にんじん(19.5) こんにやく(19.5) ちくわ(19.5) 昆布(1.3) ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(1.3) 本みりん(1.3) むろ削り(2.6)
	フライ缶	【あじの野菜だれかけ】 あじ打ち粉つき 1個(50) 米油(5) たまねぎ(19.5) ●⑦しょうゆ(2.6) 中双(1.3) 本みりん(1.3) でん粉(0.39)	【焼きウインナー】 ⑩ウインナー 3本(45) 米油(1)	【春雨サラダ】 きゅうり(32.5) ⑧サラダチキン(13) もやし(13) とうもろこし(6.5) はるさめ(4.55) ●⑦しょうゆ(2.6) 米酢(1.95) 上白(1.95) ④ごま油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.01)	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬け(58.5) キャベツ(13) しょうが(1.3) 中双(3.9) ●⑦しょうゆ(1.95) 本みりん(1.3) 酒(1.3)
あえ物・果物	【オレンジ】 ②オレンジ 1個(60)	【コールスロー】 キャベツ(26) きゅうり(6.5) コールスロー ドレッシング(2.6)		【きざみたくあん】 たくあん漬け(16.9) 《たくあん漬け》 大根 ●⑦調味料等	
その他		【いちごジャム】 いちごジャム 1袋 (15)		【手巻きのり】 手巻きのり 6枚入り 1袋(3)	

() 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。

日	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月22日(火)	3月23日(水)
主食	●ソフトめん	ごはん	ごはん	麦ごはん	◎●⑦ミルク ロールパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食 缶	<p>【中華あんかけ】</p> <p>⑩豚肉(26) たまねぎ(26) はくさい(26) ①いか(19.5) にんじん(19.5) たけのこ(19.5) しいたけ(1.3) しょうが(0.65) ⑧チキンブイヨン(13) ●⑦しょうゆ(9.1) 中双(1.95) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1.3) ④ごま油(0.65) 塩(0.65) こしょう(0.04) でん粉(2.6)</p>	<p>【筑前煮】</p> <p>じゃがいも(52) ⑧鶏肉(26) にんじん(26) こんにゃく(26) ごぼう(19.5) ⑦さつま揚げ(19.5) たけのこ(13) さやいんげん(6.5) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 中双(3.64) 本みりん(1.3) むろ削り(1.3)</p>	<p>【すまし汁】</p> <p>⑦豆腐(39) 大根(26) にんじん(15.6) えのきたけ(13) 梅かまぼこ(6.5) みつば(3.9) ⑦油揚げ(2.6) ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(0.65) 塩(0.33) むろ削り(5.2)</p>	<p>【大根と鶏肉の煮物】</p> <p>大根(52) さといも(45.5) ⑧鶏肉(39) にんじん(26) こんにゃく(19.5) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(3.9) 酒(2.6) 本みりん(1.3) 和風だしの素(1.3)</p>	<p>【ミートソース ペンネ】</p> <p>たまねぎ(52) トマト(26) ●マカロニ(19.5) ⑩豚肉(19.5) ⑦大豆(13) にんじん(13) マッシュルーム (6.5) にんにく(0.65) パセリ(0.07) トマトケチャップ (19.5) ⑧チキンブイヨン (15.6) デミグラスソース (10.4) ソース(3.9) 赤ワイン(1.3) 中双(1.3) オリーブ油(0.65) 塩(0.39) こしょう(0.04) 《デミグラスソース》 ●小麦粉 トマトペースト ⑧⑩調味料等</p>
	フ ラ イ 缶	<p>【パンパンジーサラダ】</p> <p>きゅうり(32.5) ⑧サラダチキン(19.5) キャベツ(13) にんじん(3.9) ④白すりごま(1.3) ④白ねりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(2.34) 上白(1.95) 米酢(1.3) ④ごま油(0.65)</p>	<p>【さば銀紙焼き】</p> <p>さば銀紙焼き 1個 《さば銀紙焼き》 ⑥さば ⑦調味料等</p>	<p>【鶏肉のから揚げ】</p> <p>⑧鶏肉 1個(60) しょうが(0.5) ●⑦しょうゆ(3) 酒(1.5) でん粉(6) ●小麦粉(2) 米油(7.3)</p>	<p>【キャベツ入り メンチカツ】</p> <p>キャベツ入り メンチカツ 1個(60) 米油(6) 《キャベツ入り メンチカツ》 キャベツ ③牛肉 ⑩豚肉 たまねぎ ●パン粉 ●⑦調味料等</p>
あ え 物 ・ 果 物		<p>【ブロッコリーの 和え物】</p> <p>ブロッコリー(26) ●⑦⑬和風 ドレッシング(2.6)</p>	<p>【白菜と小松菜の おかか和え】</p> <p>はくさい(26) 小松菜(19.5) 花かつお(0.45) ●⑦しょうゆ(2.25) 上白(0.7)</p>	<p>【もやしとひじきの 和え物】</p> <p>もやし(39) 味付けひじき(3.9) ④白ごま(1.3) 《味付けひじき》 ひじき ●⑦調味料等</p>	
そ の 他			<p>【やさいゼリー】</p> <p>にんじんとみかんの ゼリー 1個(70)</p>		<p>【干し小魚】</p> <p>干し小魚 1袋(5)</p>

() 内は純使用量 単位：グラム