

令和3年度 3月アレルギー献立表

小学校 - 1

日	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木) 1~5年生 6年生は4面に記載	3月4日(金)	3月7日(月)
主食	ごはん	ごはん	ごはん	●ソフトめん	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】 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) カレールウ(えがお) (12) ⑦豆乳(10) 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)	【筑前煮】 じゃがいも(40) ⑧鶏肉(20) にんじん(20) こんにゃく(20) ごぼう(15) ⑦さつま揚げ(15)  たけのこ(10)  さやいんげん(5) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 中双(2.8) 本みりん(1) むろ削り(1)	【すまし汁】 ⑦豆腐(30) 大根(20) にんじん(12) えのきたけ(10) 梅かまぼこ(5) みつば(3)  ⑦油揚げ(2)  ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(0.5) 塩(0.25) むろ削り(4)	【中華あんかけ】 ⑩豚肉(20) たまねぎ(20) はくさい(20) ①いか(15) にんじん(15) たけのこ(15)  しいたけ(1)  しょうが(0.5) ⑧チキンブイヨン(10) ●⑦しょうゆ(7) 中双(1.5) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1) ④ごま油(0.5) 塩(0.5) こしょう(0.03) でん粉(2)	【卵とじ】 ○液卵(45) たまねぎ(40) じゃがいも(30) にんじん(15) ⑧鶏肉(10) みつば(3)  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)
フライ缶	【キャベツと菜の花のサラダ】 キャベツ(25) 菜花(15) まぐろ油漬(10) とうもろこし(10) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(1) ワインビネガー(1) オリーブ油(0.5) 塩(0.2) こしょう(0.02)	【さば銀紙焼き】 さば銀紙焼き 1個(50)  《さば銀紙焼き》 ⑥さば ⑦調味料等	【鶏肉の竜田揚げ】 鶏の竜田揚げ 1個(50)  米油(5)  《鶏の竜田揚げ》 ⑧鶏肉 ⑦調味料等	【バンバンジーサラダ】 きゅうり(25) ⑧サラダチキン(15) キャベツ(10) にんじん(3) ④白すりごま(1) ④白ねりごま(1) ●⑦しょうゆ(1.8) 上白(1.5) 米酢(1) ④ごま油(0.5)	【ちくわのカレー揚げ】 ちくわ 2個(40)  ●小麦粉(3) でん粉(1) 純カレー(0.2) 米油(4.42)
あえ物・果物	【福神漬け】 福神漬け(13)  《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(20) ④白すりごま(0.5) ④白ごま(0.3) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.2)	【きゅうりのおかか和え】 きゅうり(20) 花かつお(0.2) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.3)		【もやしのゆかり和え】 もやし(30) ゆかり粉(0.5)
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		

( ) 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8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月14日(月)	
主食	わかめごはん	麦ごはん	◎●⑦スライスパン	ごはん	麦ごはん	
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	
食缶	【だご汁】 ●すいとん(25) はくさい(20) ⑩豚肉(10) 大根(10) にんじん(10) ねぎ(5) ぶなしめじ(5) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) むろ削り(4)	【マーボ豆腐】 ⑦豆腐(90) にんじん(25) たけのこ(20) ⑩豚肉(20) ねぎ(15) 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) ④ごま油(0.8) 豆板醤(0.2) でん粉(0.8)	【白いんげんのポタージュ】 たまねぎ(30) 白いんげん豆(20) じゃがいも(20) にんじん(15) ⑧鶏肉(15) マッシュルーム(10) ◎牛乳(30) ホワイトルウ(6) ◎脱脂粉乳(2) ◎生クリーム(2) ◎チーズ(2) 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	【豚汁】 ⑦豆腐(20) さといも(20) 大根(20) ⑩豚肉(15) にんじん(12) ねぎ(10) ⑦豆みそ(9) 和風だしの素(1)	【ごじる】 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ミックスみそ(9) 酒(2) むろ削り(3)	
	フライ缶	【生揚げと小松菜のあんかけ】 ⑦生揚げ(30) ⑧鶏肉(15) にんじん(15) 小松菜(10) しょうが(0.5) ●⑦しょうゆ(2) 中双(1) 本みりん(1) でん粉(0.5)	【春雨サラダ】 きゅうり(25) ⑧サラダチキン(10) もやし(10) とうもろこし(5) はるさめ(3.5) ●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)	【焼きウインナー】 ⑩ウインナー 2本(30) 米油(1)	【あじの野菜だれかけ】 あじ打ち粉つき 1個(40) 米油(4) たまねぎ(15) ●⑦しょうゆ(2) 中双(1) 本みりん(1) でん粉(0.3)	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬け(45) キャベツ(10) しょうが(1) 中双(3) ●⑦しょうゆ(1.5) 本みりん(1) 酒(1)
		あえ物・果物		【コールスロー】 キャベツ(20) きゅうり(5) コールスロー ドレッシング(2)	【オレンジ】 ②オレンジ 1個(60)	【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
	その他	【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		【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 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。

日	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月22日(火)	3月23日(水)
主食	ごはん	麦ごはん	せきはん	麦ごはん	◎●⑦小型ロールパン
牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<b>【関東煮】</b> 大根(40) さといも(30) ○うずら卵(20) にんじん(15) こんにやく(15) ちくわ(15) 昆布(1) ●⑦しょうゆ(5) 中双(1) 本みりん(1) むろ削り(2)	<b>【生揚げの中華飯】</b> ⑦生揚げ(50) たまねぎ(30) ⑧鶏肉(20) キャベツ(20) にんじん(20) たけのこ(10) しょうが(0.5) にんにく(0.3) ⑧⑩中華ガラ スープの素(3.5) ●⑦しょうゆ(2.5) 酒(1) 中双(0.5) 塩(0.05) こしょう(0.01) でん粉(1)	<b>【けんちん汁】</b> ⑦豆腐(30) 大根(15) こんにやく(15) にんじん(10) ねぎ(10) ごぼう(5) ⑦油揚げ(2) ●⑦しょうゆ(4) ④ごま油(0.5) 本みりん(0.5) 塩(0.3) むろ削り(4)	<b>【大根と鶏肉の煮物】</b> 大根(40) さといも(35) ⑧鶏肉(30) にんじん(20) こんにやく(15) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(5) 中双(3) 酒(2) 本みりん(1) 和風だしの素(1)	<b>【ミートソース ペンネ】</b> 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(0.5) パセリ(0.05) トマトケチャップ (15) 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(1) 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	<b>【ひじき入り豚そぼろ】</b> ⑩豚肉(20) たまねぎ(15) とうもろこし(10) にんじん(10) ⑦枝豆(3) 米ひじき(1.5) しょうが(1) ●⑦しょうゆ(3) 中双(2) 酒(0.5) 本みりん(0.5)	<b>【愛知の野菜入り 春巻き】</b> 愛知の野菜春巻き 1個(50) 米油(5) 《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	<b>【えびフライ】</b> えびフライ 1尾(30) 米油(3) 《えびフライ》 △えび ●パン粉 ●小麦粉	<b>【いわしのしょうが煮】</b> いわしのしょうが煮 1尾(40) 《いわしのしょうが煮》 いわし ●⑦調味料等
あえ物・果物			<b>【ブロッコリーの 和え物】</b> ブロッコリー(20) ●⑦⑬和風 ドレッシング(2)	<b>【もやしとひじきの 和え物】</b> もやし(30) 味付けひじき(3) ④白ごま(1) 《味付けひじき》 ひじき ●⑦調味料等	
その他			<b>【やさいゼリー】</b> にんじんとみかんの ゼリー 1個(70)		<b>【干し小魚】</b> 干し小魚 1袋(5)

( ) 内は純使用量 単位：グラム

日	3月3日 (木) 6年生 お祝い給食	
主食	ごはん	
牛乳	◎牛乳	
食缶	<p>【すまし汁】</p> <p>⑦豆腐 (36) 大根 (24) にんじん (14.4) えのきたけ (12) 梅型かまぼこ (6) みつば (3.6) ⑦油揚げ (2.4) ●⑦しょうゆ (4.8) 本みりん (0.6) 塩 (0.3) むろ削り (4.8)</p>	
フライ缶	<p>【鶏肉のから揚げ】 鶏肉のから揚げ 1個 米油 (2) 《鶏肉のから揚げ》 ⑧鶏肉 ●小麦粉 ●⑦調味料等</p> <p>【揚げえびしゅうまい】 えび入りしゅうまい 1個 (18) 米油 (1.8) 《えび入りしゅうまい》 △えび たまねぎ たら ●パン粉 でん粉 ●小麦粉 ●△⑩調味料等</p>	<p>【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも (54) たまねぎ (24) こんにゃく (12) にんじん (12) ⑩豚肉 (9) グリンピース (2.4) ●⑦しょうゆ (3) 中双 (1.8) 本みりん (0.6) 塩 (0.12) こしょう (0.02)</p>
あえ物・果物	<p>【きゅうりのおかか和え】</p> <p>きゅうり (24) 花かつお (0.24) ●⑦しょうゆ (1.2) 上白 (0.36)</p>	
その他	<p>【桃タルト】</p> <p>桃のタルト 1個 (35)</p> <p>《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</p>	

( ) 内は純使用量 単位：グラム