

令和4年度 5月アレルギー献立表

中学校ー1

日	5月2日(月)	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(水)
主食	ごはん	ごはん	麦ごはん	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【国清汁】</p> <p>⑦豆腐(32.5) じゃがいも(26) 大根(19.5) にんじん(13) ごぼう(10.4) ねぎ(6.5) ⑦油揚げ(3.9) ⑦あわせみそ(11.7) ④ごま油(0.65) むろ削り(5.2)</p>	<p>【わかたけ汁】</p> <p>たけのこ(19.5) はくさい(13) にんじん(13) ⑧鶏肉(13) ねぎ(13) ⑦油揚げ(3.9) しいたけ(1.3) わかめ(0.65) ●⑦うす口しょうゆ(4.55) 本みりん(1.3) 塩(0.39) むろ削り(5.2)</p>	<p>【厚揚げカレー丼】</p> <p>たまねぎ(65) ⑦生揚げ(65) にんじん(26) ⑩豚肉(26) かまぼこ(13) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 本みりん(2.6) 純カレー(0.65) 塩(0.26) でん粉(1.95) むろ削り(1.3)</p>	<p>【ワントンスープ】</p> <p>キャベツ(26) ⑩豚肉(19.5) にんじん(13) もやし(13) ●ワントン(9.1) にら(6.5) ⑧チキンブイヨン(6.5) ●⑦しょうゆ(2.6) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.3) 塩(0.39) こしょう(0.04)</p>	<p>【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(117) たまねぎ(52) こんにゃく(26) にんじん(26) ③牛肉(19.5) グリーンピース(5.2) ●⑦しょうゆ(5.85) 中双(3.9) 本みりん(1.3) 塩(0.26) こしょう(0.03)</p>
フライ缶	<p>【ちくわのお茶天ぷら】</p> <p>ちくわ 3個(60) お茶の粉(0.39) ●小麦粉(3.9) でん粉(1.3) 米油(6.6)</p>	<p>【宗田かつおのおかか煮】</p> <p>宗田かつおのおかか煮 1個 《宗田かつおのおかか煮》 かつお ●⑦調味料等</p>	<p>【コーンサラダ】</p> <p>キャベツ(26) とうもろこし(26) ⑧サラダチキン(13) にんじん(6.5) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(2.6) 上白(1.3) 米酢(1.3) サラダ油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)</p>	<p>【さけ団子の甘酢あんかけ】</p> <p>さけ団子(52) 米油(5.2) たまねぎ(32.5) たけのこ(13) 赤パプリカ(6.5) ●⑦しょうゆ(3.25) 中双(2.6) 米酢(2.6) でん粉(0.65) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素 《さけ団子》 ⑤さけ すけとうだら たまねぎ ⑦おから ●パン粉 ●⑤⑦⑩調味料等</p>	<p>【切り干し大根とひじきのサラダ】</p> <p>米ひじき(19.5) にんじん(15.6) とうもろこし(13) ⑩ハム(13) 切り干し大根(3.9) ④白すりごま(1.3) 卵なしマヨネーズ(7.8) ●⑦しょうゆ(2.6) 米酢(0.65) 上白(0.65) ④ごま油(0.39) 《卵なしマヨネーズ》 ⑦大豆 ⑦粉末状植物性たん白 調味料等</p>
あえ物・果物	<p>【小松菜のなめたけ和え】</p> <p>小松菜(29.9) えのきたけ佃煮(9.1) 《えのきたけ佃煮》 えのきたけ ●△⑦調味料等</p>	<p>【もやしのゆかり和え】</p> <p>もやし(39) ゆかり粉(0.65)</p>			
その他	<p>【ミニみかんゼリー】</p> <p>ミニみかんゼリー 1個(23)</p>	<p>【よもぎだんご】</p> <p>よもぎだんご 1個(50) 《よもぎだんご》 米粉 よもぎ ⑦調味料等</p>	<p>【干し小魚】</p> <p>干し小魚 1袋(5)</p>	<p>【チーズ】</p> <p>◎型抜きチーズ 1個(15)</p>	

()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」を参照してください。

日	5月12日(木)	5月13日(金)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)
主食	●ソフトめん	麦ごはん	麦ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【ミートソース】</p> <p>たまねぎ(65)</p> <p>⑩豚肉(39)</p> <p>にんじん(19.5)</p> <p>⑦大豆(13)</p> <p>マッシュルーム(13)</p> <p>グリーンピース(5.2)</p> <p>トマトケチャップ(26)</p> <p>トマトルウ(16.9)</p> <p>ソース(3.9)</p> <p>◎チーズ(2.6)</p> <p>◎脱脂粉乳(1.3)</p> <p>中双(0.65)</p> <p>塩(0.13)</p> <p>こしょう(0.03)</p> <p>《トマトルウ》</p> <p>●小麦粉</p> <p>●⑦⑩調味料等</p>	<p>【筑前煮】</p> <p>じゃがいも(52)</p> <p>⑧鶏肉(26)</p> <p>にんじん(26)</p> <p>こんにゃく(26)</p> <p>ごぼう(19.5)</p> <p>⑦さつま揚げ(19.5)</p> <p>たけのこ(13)</p> <p>さやいんげん(6.5)</p> <p>しいたけ(1.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(5.2)</p> <p>中双(3.64)</p> <p>本みりん(1.3)</p> <p>和風だしの素(1.3)</p>	<p>【スタミナ汁】</p> <p>⑦豆腐(39)</p> <p>じゃがいも(26)</p> <p>たまねぎ(19.5)</p> <p>⑩豚肉(19.5)</p> <p>にんじん(6.5)</p> <p>ねぎ(5.2)</p> <p>⑦油揚げ(3.9)</p> <p>にんにく(0.26)</p> <p>⑦あわせみそ(11.7)</p> <p>むろ削り(3.9)</p>	<p>【ハッシュドビーフ】</p> <p>たまねぎ(65)</p> <p>③牛肉(39)</p> <p>にんじん(19.5)</p> <p>グリーンピース(5.2)</p> <p>にんにく(0.39)</p> <p>ハヤシルウ 〔えがお〕(15.6)</p> <p>トマトピューレ(13)</p> <p>デミグラスソース(7.8)</p> <p>トマトケチャップ(6.5)</p> <p>赤ワイン(1.3)</p> <p>⑦⑩洋風だしの素 塩(0.39)</p> <p>中双(0.26)</p> <p>こしょう(0.04)</p> <p>《デミグラスソース》</p> <p>●小麦粉</p> <p>トマトペースト</p> <p>⑧⑩調味料等</p>	<p>【豚丼】</p> <p>たまねぎ(84.5)</p> <p>⑩豚肉(39)</p> <p>しらたき(39)</p> <p>⑦豆腐(26)</p> <p>ねぎ(16.9)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>エリンギ(13)</p> <p>●⑦しょうゆ(7.8)</p> <p>中双(3.9)</p> <p>酒(2.6)</p>
フライ缶	<p>【フルーツ白玉】</p> <p>みかん(26)</p> <p>カラフル団子(26)</p> <p>パイナップル(19.5)</p> <p>⑪黄桃(19.5)</p>	<p>【ソフト カレイフライ】</p> <p>●ソフトかたいフライ 1個(50)</p> <p>米油(5)</p>	<p>【ひじき入り 親子そぼろ】</p> <p>炒り卵(19.5)</p> <p>たまねぎ(19.5)</p> <p>⑧鶏肉(19.5)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>米ひじき(1.95)</p> <p>●⑦しょうゆ(3.9)</p> <p>中双(2.6)</p> <p>本みりん(0.65)</p> <p>酒(0.65)</p> <p>《炒り卵》</p> <p>○鶏卵</p> <p>⑦調味料等</p>	<p>【コロコロ ポテトサラダ】</p> <p>じゃがいも(52)</p> <p>まぐろ油漬け(13)</p> <p>キャベツ(13)</p> <p>とうもろこし(13)</p> <p>たまねぎ(6.5)</p> <p>オリーブ油(0.65)</p> <p>上白(0.52)</p> <p>塩(0.39)</p> <p>こしょう(0.03)</p>	<p>【ごぼうサラダ】</p> <p>ごぼう(19.5)</p> <p>まぐろ油漬け(15.6)</p> <p>きゅうり(13)</p> <p>とうもろこし(13)</p> <p>④白ねりごま(2.6)</p> <p>④白すりごま(1.95)</p> <p>切り干し大根(1.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.6)</p> <p>上白(1.95)</p> <p>米酢(1.95)</p> <p>④ごま油(0.52)</p>
あえ物・果物		<p>【もやしと 小松菜の和え物】</p> <p>もやし(26)</p> <p>小松菜(10.4)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.3)</p> <p>上白(0.26)</p>			<p>【冷凍パイナップル】</p> <p>パイナップル 1個</p>
その他			<p>【豆乳デザート】</p> <p>⑦豆乳デザート 1個</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	◎…牛乳	●…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)	

日	5月19日(木)	5月20日(金)	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)
主食	◎●⑦サンドイッチ バンズパン	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	【具だくさん コンソメスープ】 じゃがいも(39) たまねぎ(32.5) ⑧鶏肉(26) にんじん(19.5) エリンギ(13) ●⑦しょうゆ(2.6) ⑦⑩洋風だしの素 (1.95) 酒(1.3) 塩(0.39) こしょう(0.04)	【大根と豚肉の煮物】 大根(65) ⑩豚肉(39) さといも(39) ○うずら卵(26) にんじん(13) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(5.85) 中双(3.9) 酒(2.6) 本みりん(1.3) 和風だしの素(1.3)	【高野豆腐の卵とじ】 ○液卵(52) たまねぎ(39) じゃがいも(26) にんじん(13) ⑧鶏肉(13) かまぼこ(13) さやいんげん(6.5) ⑦高野豆腐(6.5) ●⑦しょうゆ(5.2) 中双(2.6) 本みりん(1.3) 和風だしの素(1.3)	【ふきごはん】 米(60) もち米(12) ⑧鶏肉(18) こんにやく(18) ふき(18) ごぼう(12) たけのこ(12) にんじん(12) ⑦油揚げ(2.4) ●⑦しょうゆ(7.2) 酒(2.4) 中双(1.8) 和風だしの素(0.48) 塩(0.12)	【豆腐と キャベツのスープ】 キャベツ(58.5) ⑦豆腐(39) ⑧鶏肉(26) にんじん(13) にんにく(0.26) ●⑦しょうゆ(3.9) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(2.6) 塩(0.26) こしょう(0.04) でん粉(0.65)
フライ	【えびカツ】 えびカツ 1個(60) 米油(6) 《えびカツ》 △えび ●小麦粉加工品 ⑦たん白加水分解物 ●パン粉 ●小麦粉 ●でん粉 ⑦大豆粉 ●⑦調味料等	【大豆ナゲット】 大豆ナゲット 3個 米油(6) 《大豆ナゲット》 ⑧鶏肉 ⑦大豆 ⑦粉末状植物性たん白 ⑦きな粉 ⑦調味料等	【さばのみそ煮】 さばのみそ煮 1個 《さばのみそ煮》 ⑥さば ⑦調味料等	【コロッケ】 コロッケ 1個(70) 米油(7) 《コロッケ》 じゃがいも たまねぎ ⑩豚肉 ③牛肉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白 ⑦調味料等	【揚げぎょうざ】 ぎょうざ 3個(54) 米油(5.4) 《ぎょうざ》 キャベツ ⑩豚肉 ⑦粒状大豆たん白 ●小麦粉 ●④⑦⑩調味料等
あえ物・果物	【ボイル野菜】 キャベツ(32.5) にんじん(3.9) コーンクリーミー ドレッシング(3.25)	【きゅうりの ごまじょうゆ和え】 きゅうり(32.5) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3)	【切り干し大根の さっぱり漬け】 きゅうり(19.5) 切り干し大根(1.3) ●⑦しょうゆ(1.56) 上白(0.65) 米酢(0.39) レモン果汁(0.26) ④ごま油(0.26)	【きゅうりの 塩昆布あえ】 きゅうり(32.5) 塩昆布(1.56) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等	【もやしのナムル】 もやし(39) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 上白(0.65) 米酢(0.65) ④ごま油(0.39)
その他				【フローズン ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(60)	

() 内は純使用量 単位：グラム

日	5月26日(木)	5月27日(金)	5月30日(月)	5月31日(火)
主食	ごはん	◎●⑦ミルクロール パン	麦ごはん	◎●⑦ クロスロールパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳
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 ⑦豆乳(13) ソース(2.6) トマトケチャップ (2.6) 野菜ブイヨン(1.95) ●⑦しょうゆ(0.65) 純カレー(0.13) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【チキンビーンズ】 たまねぎ(65) ⑦大豆(45.5) ⑧鶏肉(26) にんじん(26) マッシュルーム(13) トマト(13) トマトピューレ(13) グリンピース(3.9) ⑧チキンブイヨン(13) トマトケチャップ (10.4) ソース(2.6) 中双(1.3) 赤ワイン(1.3) 塩(0.13) こしょう(0.05)	【生揚げの中華飯】 ⑦生揚げ(52) たまねぎ(39) ○うずら卵(26) ⑩豚肉(26) キャベツ(26) にんじん(13) 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 ●⑦しょうゆ(3.25) 酒(1.3) 中双(0.65) 塩(0.07) こしょう(0.03) でん粉(1.3)	【白いんげんと コーンのポタージュ】 たまねぎ(39) じゃがいも(26) 白いんげん ペースト(26) とうもろこし(26) マッシュルーム(13) ◎牛乳(39) ホワイトルウ(6.5) ◎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 塩(0.52) こしょう(0.05) 《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦調味料等
	フライ缶	【キャベツと アスパラガスのサラダ】 キャベツ(19.5) きゅうり(19.5) まぐろ油漬(19.5) アスパラガス(13) とうもろこし(6.5) 上白(1.3) ワインビネガー ●⑦しょうゆ(0.65) オリーブ油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【じゃがいもと ポークのソテー】 じゃがいも(52) たまねぎ(26) ⑩豚肉(13) にんじん(6.5) ◎バター(1.3) ●⑦しょうゆ(0.65) ⑦⑩洋風だしの素 こしょう(0.03)	【バンバンジー サラダ】 きゅうり(32.5) ⑧サラダチキン(26) とうもろこし(13) にんじん(6.5) ④白ねりごま(3.9) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(2.34) 上白(1.95) 米酢(1.3)
あえ物・果物				
その他	【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			

() 内は純使用量 単位：グラム