

令和4年度 5月アレルギー献立表

小学校-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	ごはん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【国清汁】</p> <p>⑦豆腐(25) じゃがいも(20) 大根(15) にんじん(10) ごぼう(8) ねぎ(5) ⑦油揚げ(3) ⑦あわせみそ(9) ④ごま油(0.5) むろ削り(4)</p>	<p>【わかたけ汁】</p> <p>たけのこ(15) はくさい(10) にんじん(10) ⑧鶏肉(10) ねぎ(10) ⑦油揚げ(3) しいたけ(1) わかめ(0.5) ●⑦うす口しょうゆ 本みりん(1) 塩(0.3) むろ削り(4)</p>	<p>【厚揚げカレー丼】</p> <p>たまねぎ(50) ⑦生揚げ(50) にんじん(20) ⑩豚肉(20) かまぼこ(10) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(5) 本みりん(2) 純カレー(0.5) 塩(0.2) でん粉(1.5) むろ削り(1)</p>	<p>【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(90) たまねぎ(40) こんにゃく(20) にんじん(20) ③牛肉(15) グリーンピース(4) ●⑦しょうゆ(4.5) 中双(3) 本みりん(1) 塩(0.2) こしょう(0.02)</p>	<p>【ワントンスープ】</p> <p>キャベツ(20) ⑩豚肉(15) にんじん(10) もやし(10) ●ワンタン(7) にら(5) ⑧チキンブイヨン(5) ●⑦しょうゆ(2) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1) 塩(0.3) こしょう(0.03)</p>
フライ缶	<p>【ちくわのお茶天ぷ】</p> <p>ちくわ 2個(40) お茶の粉(0.3) ●小麦粉(3) でん粉(1) 米油(4.43)</p>	<p>【かつおフライ】</p> <p>かつおフライ 1個 米油(4) 《かつおフライ》 カツオ ●パン粉 ●バターミックス 調味料等</p>	<p>【コーンサラダ】</p> <p>キャベツ(20) とうもろこし(20) ⑧サラダチキン(10) にんじん(5) ④白すりごま(1) ●⑦しょうゆ(2) 上白(1) 米酢(1) サラダ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>	<p>【切り干し大根とひじきのサラ】</p> <p>米ひじき(15) にんじん(12) とうもろこし(10) ⑩ハム(10) 切り干し大根(3) ④白すりごま(1) 卵なしマヨネーズ ●⑦しょうゆ(2) 米酢(0.5) 上白(0.5) ④ごま油(0.3) 《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>【さけ団子の甘酢あんかけ】</p> <p>さけ団子(40) 米油(4) たまねぎ(25) たけのこ(10) 赤パプリカ(5) ●⑦しょうゆ(2.5) 中双(2) 米酢(2) でん粉(0.5) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(0.2) 《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>
あえ物・果物	<p>【小松菜のなめたけ和え】</p> <p>小松菜(23) えのきたけ佃煮(7) 《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(30) ゆかり粉(0.5)</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、添加物のレシテ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	麦ごはん	●ソフトめん	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ パンズパン	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【筑前煮】 じゃがいも(40) ⑧鶏肉(20) にんじん(20) こんにやく(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) 和風だしの素(1)	【ミートソース】 たまねぎ(50) ⑩豚肉(30) 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	【スタミナ汁】 ⑦豆腐(30) じゃがいも(20) たまねぎ(15) ⑩豚肉(15) にんじん(5) ねぎ(4)  ⑦油揚げ(3)  にんにく(0.2) ⑦あわせみそ(9) むろ削り(3)	【貝だくさん コンソメスープ】 じゃがいも(30) たまねぎ(25) ⑧鶏肉(20) にんじん(15) エリンギ(10) ●⑦しょうゆ(2)  ⑦⑩洋風だしの素(1.5)  酒(1) 塩(0.3) こしょう(0.03)	【豚丼】 たまねぎ(65) ⑩豚肉(30) しらたき(30) ⑦焼き豆腐(20) ねぎ(13) にんじん(10)  エリンギ(10)  ●⑦しょうゆ(6) 中双(3) 酒(2)
	フライ缶	【ソフト カレイフライ】 ●ソフトかレイフライ 1個(40)  米油(4)	【フルーツ白玉】  みかん(20) カラフル団子(20) パイナップル(15) ⑪黄桃(15)	【ひじき入り 親子そば】  炒り卵(15) たまねぎ(15) ⑧鶏肉(15) にんじん(10) 米ひじき(1.5) ●⑦しょうゆ(3) 中双(2) 本みりん(0.5) 酒(0.5)  《炒り卵》 ○鶏卵 ⑦調味料等	【えびカツ】  えびカツ 1個(50) 米油(5)  《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
あえ物・果物	【もやしと 小松菜の和え物】 もやし(20) 小松菜(8) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.2)			【ボイル野菜】  キャベツ(25) にんじん(3) コーンクリームー ドレッシング(2.5)	【冷凍パイナップル】  パイナップル 1個
その他			【豆乳デザート】 ⑦豆乳デザート 1個		

( ) 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	ごはん	麦ごはん	ごはん	◎●⑦ ミルクロールパ	わかめごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【ハッシュドビーフ】</p> <p>たまねぎ(50) ③牛肉(30) にんじん(15)</p> <p>グリーンピース(4) にんにく(0.3) ハヤシルウ [えが トマトピューレ(10) デミグラスソース(6) トマトケチャップ(5) 赤ワイン(1) ⑦⑩洋風だしの素(0.5) 塩(0.3) 中双(0.2) こしょう(0.03)</p> <p>《デミグラスソース》 ●小麦粉 トマトペースト ⑧⑩調味料等</p>	<p>【大根と豚肉の煮物】</p> <p>大根(50) ⑩豚肉(30) さといも(30) ○うずら卵(20) にんじん(10) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(4.5) 中双(3) 酒(2) 本みりん(1) 和風だしの素(1)</p>	<p>【高野豆腐の卵とじ】</p> <p>○液卵(40) たまねぎ(30) じゃがいも(20) にんじん(10) ⑧鶏肉(10) かまぼこ(10) さやいんげん(5) ⑦高野豆腐(5) ●⑦しょうゆ(4) 中双(2) 本みりん(1) 和風だしの素(1)</p>	<p>【チキンビーンズ】</p> <p>たまねぎ(50) ⑦大豆(35) ⑧鶏肉(20) にんじん(20) マッシュルーム(10) トマト(10) トマトピューレ(10) グリーンピース(3) ⑧チキンブイヨン(10) トマトケチャップ(8) ソース(2) 中双(1) 赤ワイン(1) 塩(0.1) こしょう(0.04)</p>	<p>【豆腐とキャベツのスープ】</p> <p>キャベツ(45) ⑦豆腐(30) ⑧鶏肉(20) にんじん(10) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(3) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの 塩(0.2) こしょう(0.03) でん粉(0.5)</p>
	フライ缶	<p>【コロコロポテトサラダ】</p> <p>じゃがいも(40) まぐろ油漬け(10) キャベツ(10) とうもろこし(10) たまねぎ(5) オリーブ油(0.5) 上白(0.4) 塩(0.3) こしょう(0.02)</p>	<p>【大豆ナゲット】</p> <p>大豆ナゲット 2個 米油(4)</p> <p>《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</p>	<p>【さばのみそ煮】</p> <p>さばのみそ煮 1個</p> <p>《さばのみそ煮》 ⑥さば ⑦調味料等</p>	<p>【じゃがいもとポークのソ】</p> <p>じゃがいも(40) たまねぎ(20) ⑩豚肉(10) にんじん(5) ◎バター(1) ●⑦しょうゆ(0.5) ⑦⑩洋風だしの素(0.5) こしょう(0.02)</p>
あえ物・果物		<p>【きゅうりのごまじょうゆ和え】</p> <p>きゅうり(25) ④白すりごま(1) ●⑦しょうゆ(1)</p>	<p>【切り干し大根のさっぱり漬け】</p> <p>きゅうり(15) 切り干し大根(1) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(0.5) 米酢(0.3) レモン果汁(0.2) ④ごま油(0.2)</p>		<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>
その他					

( ) 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		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	<p>【えがおの カレーシチュー】 たまねぎ(40) じゃがいも(30)</p> <p>⑩豚肉(15)</p> <p>にんじん(15) マッシュルーム(5) にんにく(0.1) カレールウ</p> <p>[えが ⑦豆乳(10) ソース(2) トマトケチャップ(2)</p> <p>野菜ブイヨン(1.5) ●⑦しょうゆ(0.5) 純カレー(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>	<p>【ふきごはん】</p> <p>米(50) もち米(10)</p> <p>⑧鶏肉(15)</p> <p>こんにゃく(15) ふき(15) ごぼう(10) たけのこ(10) にんじん(10) ⑦油揚げ(2)</p> <p>●⑦しょうゆ(6)</p> <p>酒(2) 中双(1.5) 和風だしの素(0.4) 塩(0.1)</p>	<p>【生揚げの中華飯】</p> <p>⑦生揚げ(40) たまねぎ(30)</p> <p>○うずら卵(20)</p> <p>⑩豚肉(20) キャベツ(20) にんじん(10) たけのこ(10) しょうが(0.5) にんにく(0.3)</p> <p>⑧⑩中華ガラスープの素(3.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.5) 酒(1) 中双(0.5) 塩(0.05) こしょう(0.02) でん粉(1)</p>	<p>【白いんげんと コーンのポタージュ】 たまねぎ(30) じゃがいも(20) 白いんげんペースト(20) とうもろこし(20) マッシュルーム(10)</p> <p>◎牛乳(30)</p> <p>ホワイトルウ(5)</p> <p>◎脱脂粉乳(2) ◎生クリーム(2)</p> <p>◎チーズ(2)</p> <p>⑦⑩洋風だしの素(1.2) 塩(0.4) こしょう(0.04)</p> <p>《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦調味料等</p>
フライ缶	<p>【キャベツと アスパラガスのサラ キャベツ(15) きゅうり(15) まぐろ油漬け(15) アスパラガス(10) とうもろこし(5) 上白(1) ワインビネガー(0.8)</p> <p>●⑦しょうゆ(0.5) オリーブ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>	<p>【コロッケ】</p> <p>コロッケ 1個(60) 米油(6)</p> <p>《コロッケ》 じゃがいも たまねぎ</p> <p>⑩豚肉 ③牛肉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白 ⑦調味料等</p>	<p>【バンバンジー サラダ】</p> <p>きゅうり(25) ⑧サラダチキン(20) とうもろこし(10) にんじん(5) ④白ねりごま(3) ④白すりごま(1) ●⑦しょうゆ(1.8) 上白(1.5) 米酢(1)</p>	<p>【野菜いため】</p> <p>⑩豚肉(30) たまねぎ(15) キャベツ(10) にんじん(10) 赤パプリカ(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) 米油(0.5)</p>
あえ物・果物		<p>【きゅうりの 塩昆布あ きゅうり(25) 塩昆布(1.2)</p> <p>《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等</p>		
その他	<p>【きらず揚げ】</p> <p>きらず揚げ 1袋(10)</p> <p>《きらず揚げ》 ●小麦粉 ⑦おからパウダー 調味料等</p>	<p>【フローズン ヨーグル ◎ヨーグルト 1個(60)</p>		

( ) 内は純使用量 単位：グラム