

令和4年度 9月アレルギー献立表

中学校ー1

日	9月2日(金)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)
主食	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ ロールパン	わかめごはん	ごはん	救給五目ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【ふだま汁】 ⑦豆腐(39) 大根(26) こんにゃく(13) かまぼこ(13) にんじん(13) ねぎ(13) ●玉ふ(3.25) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) むろ削り(5.2)	【野菜のスープ煮】 じゃがいも(39) キャベツ(32.5) たまねぎ(26) ⑧鶏肉(26) にんじん(19.5) エリンギ(13) 野菜ブイヨン(2.6) 白ワイン(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【春雨スープ】 たまねぎ(39) ⑩豚肉(19.5) たけのこ(19.5) △えび(19.5) にんじん(13) チンゲンサイ(13) はるさめ(4.55) ⑧チキンブイヨン (7.15) 酒(2.86) ●⑦うす口しょうゆ (1.76) ●⑦⑧チキンコンソメ (1.69) 塩(0.29) こしょう(0.03)	【お月見汁】 餅(32.5) 大根(19.5) ⑧鶏肉(13) にんじん(13) ねぎ(13) えのきたけ(13) お月見かまぼこ(6.5) わかめ(0.65) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) むろ削り(3.9)	【豚汁】 ⑦豆腐(39) じゃがいも(26) ⑩豚肉(19.5) 大根(13) にんじん(13) ねぎ(6.5) ⑦油揚げ(3.9) ⑦まめみそ(11.7) むろ削り(3.9)
フライ缶	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬(65) 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)	【スラッピージョー】 たまねぎ(32.5) ⑩豚肉(19.5) ③牛肉(13) レンズ豆(10.4) マッシュルーム(7.8) ●⑦パン粉(2.6) トマトケチャップ (9.1) ソース(6.5) 中双(1.3) マスタード(0.13) 塩(0.13)	【肉団子の甘酢あん】 肉団子(39) 米油(3.9) ○うずら卵(26) たまねぎ(19.5) にんじん(13) ピーマン(6.5) 中双(3.25) ●⑦しょうゆ(3.25) 米酢(2.6) でん粉(0.65) ④ごま油(0.39) 《肉団子》 ⑧鶏肉 でん粉 ●パン粉 ●⑦粉末状植物性 たん白 たまねぎ ⑦粒状大豆たん白	【里芋コロッケ】 里芋コロッケ 1個(60) 米油(6) 《里芋コロッケ》 里芋 ⑧鶏肉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白 ●⑦調味料等	
あえ物・果物	【きざみたくあん】 たくあん漬(16.9) 《たくあん漬》 大根 ●⑦調味料等			【えだ豆】 ⑦枝豆(13)	
その他	【手巻きのり】 のり 1袋(3)			【お月見ゼリー】 お月見ゼリー 1個(30) 《お月見ゼリー》 みかん果汁 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	9月9日(金)	9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)
主食	ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん	●ナン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【とうがんのカレースープ】</p> <p>とうがん(39)</p> <p>⑧鶏肉(26)</p> <p>たまねぎ(26)</p> <p>にんじん(19.5)</p> <p>とうもろこし(13)</p> <p>エリンギ(9.1)</p> <p>オクラ(3.9)</p> <p>カレールウ(えがお)(10.4)</p> <p>●⑦しょうゆ(3.25)</p> <p>本みりん(1.95)</p> <p>野菜ブイヨン(1.04)</p> <p>塩(0.26)</p> <p>純カレー(0.03)</p>	<p>【けんちん汁】</p> <p>⑦豆腐(39)</p> <p>こんにゃく(19.5)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>ごぼう(13)</p> <p>ねぎ(13)</p> <p>えのきたけ(13)</p> <p>⑦油揚げ(3.9)</p> <p>●⑦しょうゆ(5.2)</p> <p>④ごま油(0.65)</p> <p>塩(0.39)</p> <p>むろ削り(5.2)</p>	<p>【生揚げの中華煮】</p> <p>⑦生揚げ(52)</p> <p>○うずら卵(32.5)</p> <p>たまねぎ(26)</p> <p>⑩豚肉(19.5)</p> <p>にんじん(19.5)</p> <p>ちくわ(19.5)</p> <p>たけのこ(13)</p> <p>しいたけ(1.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(4.55)</p> <p>中双(2.6)</p> <p>⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.3)</p> <p>塩(0.13)</p> <p>こしょう(0.03)</p> <p>でん粉(1.3)</p>	<p>【野菜と豚肉の煮物】</p> <p>大根(45.5)</p> <p>⑩豚肉(26)</p> <p>⑦さつま揚げ(26)</p> <p>にんじん(26)</p> <p>こんにゃく(26)</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(2.6)</p> <p>本みりん(1.3)</p> <p>むろ削り(1.3)</p>	<p>【ドライカレー】</p> <p>たまねぎ(71.5)</p> <p>にんじん(39)</p> <p>⑩豚肉(39)</p> <p>マッシュルーム(15.6)</p> <p>⑦大豆(15.6)</p> <p>とうもろこし(13)</p> <p>ピーマン(6.5)</p> <p>トマトピューレ(5.2)</p> <p>いちじくピューレ(3.9)</p> <p>にんにく(0.26)</p> <p>カレールウ(えがお)(5.2)</p> <p>ソース(3.25)</p> <p>トマトケチャップ(2.6)</p> <p>⑦⑩洋風だしの素(1.3)</p> <p>純カレー(0.39)</p> <p>塩(0.39)</p> <p>こしょう(0.07)</p>
フライ缶	<p>【ピリ辛大豆】</p> <p>たまねぎ(32.5)</p> <p>⑦大豆(26)</p> <p>⑩豚肉(26)</p> <p>にんじん(6.5)</p> <p>⑦枝豆(6.5)</p> <p>しょうが(0.39)</p> <p>●⑦しょうゆ(3.9)</p> <p>中双(0.78)</p> <p>酒(0.65)</p> <p>⑦⑧⑩⑬中華だしの素(0.39)</p> <p>④ごま油(0.26)</p> <p>一味唐辛子(0.04)</p> <p>ガーリックパウダー(0.03)</p>	<p>【さんまのみぞれ煮】</p> <p>さんまのみぞれ煮 1個(50)</p> <p>《さんまのみぞれ煮》</p> <p>さんま</p> <p>大根</p> <p>●⑦調味料等</p>	<p>【バンバンジーサラダ】</p> <p>きゅうり(32.5)</p> <p>⑧サラダチキン(26)</p> <p>キャベツ(13)</p> <p>にんじん(3.9)</p> <p>④白ねりごま(3.9)</p> <p>④白すりごま(1.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.34)</p> <p>上白(1.95)</p> <p>米酢(1.3)</p> <p>④ごま油(0.65)</p>	<p>【ささみ大葉梅肉フライ】</p> <p>ささみ大葉</p> <p>梅肉フライ 1個(60)</p> <p>米油(6)</p> <p>《ささみ大葉梅肉フライ》</p> <p>⑧鶏肉</p> <p>●パン粉</p> <p>●小麦粉</p> <p>⑦植物性たん白調味料等</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(13)</p> <p>キャベツ(13)</p> <p>たまねぎ(6.5)</p> <p>にんじん(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>
あえ物・果物		<p>【おひたし】</p> <p>もやし(15.6)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>小松菜(10.4)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.3)</p> <p>上白(0.26)</p>		<p>【きゅうりの塩昆布あえ】</p> <p>きゅうり(32.5)</p> <p>塩昆布(1.56)</p> <p>《塩昆布》</p> <p>昆布</p> <p>●⑦調味料</p>	
その他		<p>【チーズ】</p> <p>◎型抜きチーズ 1個(15)</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

※ 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	9月16日(金)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月26日(月)
主食	ごはん	麦ごはん	麦ごはん	◎●⑦クロスロール パン	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳
食缶	【豆腐とわかめのみそ汁】 ⑦豆腐(39) じゃがいも(26) にんじん(13) こんにやく(9.1) えのきたけ(6.5) ねぎ(6.5) ⑦油揚げ(3.9) わかめ(0.65) ⑦まめみそ(11.7) むろ削り(3.9)	【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あわせみそ(11.7) 酒(2.6) むろ削り(3.9)	【里芋の煮物】 大根(45.5) さといも(39) ⑦がんもどき(26) にんじん(19.5) さやいんげん(13) しいたけ(1.3) 昆布(0.78) ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(3.9) 本みりん(1.3) むろ削り(1.3)	【きのこチャウダー】 じゃがいも(32.5) たまねぎ(32.5) ⑧鶏肉(19.5) エリンギ(6.5) マッシュルーム(6.5) ぶなしめじ(6.5) にんじん(6.5) パセリ(0.04) ◎牛乳(39) ⑧チキンブイヨン (19.5) ホワイトルウ(7.8) ◎生クリーム(3.9) ◎脱脂粉乳(2.6) ◎バター(1.3) 塩(0.65) こしょう(0.04) 《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦調味料等	【いわしのつみれ汁】 つみれ(39) ⑦豆腐(26) 大根(26) にんじん(13) ねぎ(13) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(3.9) 塩(0.39) むろ削り(3.9) 《つみれ》 いわし たら ⑦調味料等
	フライ缶	【ニギスフライ】 ●ニギスフライ 1尾(60) 米油(6)	【豚肉の生姜炒め】 ⑩豚肉(39) もやし(39) たまねぎ(19.5) にんじん(6.5) しょうが(1.56) ●⑦しょうゆ(4.55) 中双(2.6) 酒(1.3) 塩(0.13) こしょう(0.03) でん粉(0.52)	【かぼちゃ入り かきあげ】 かき揚げ 1個(50) 米油(5) 《野菜かき揚げ》 たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう ●天ぷら粉 調味料等	【キャベツと ウインナーのソテー】 キャベツ(45.5) ⑩ウインナー(32.5) にんじん(6.5) 米油(0.65) 塩(0.26) こしょう(0.03)
あえ物・果物	【野菜の ごまじょうゆ和え】 もやし(26) にんじん(13) ④白ごま(0.65) ④白すりごま(0.65) ●⑦しょうゆ(1.3) ④ごま油(0.26)	【冷凍みかん】 みかん 1個(120)	【きゅうりの ゆかり和え】 きゅうり(32.5) ゆかり粉(0.52)		
その他	【ゆかりのふりかけ】 ふりかけ 1袋(1.7)		【おはぎ】 おはぎ 1個(30)		【フローズン ヨーグルト】 ◎フローズン ヨーグルト 1個(60)

() 内は純使用量 単位：グラム

日	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
主食	麦ごはん	●中華めん	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【高野豆腐の卵とじ】</p> <p>○液卵(52)</p> <p>たまねぎ(39)</p> <p>じゃがいも(26)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>⑧鶏肉(13)</p> <p>かまぼこ(13)</p> <p>さやいんげん(6.5)</p> <p>⑦高野豆腐(6.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(5.2)</p> <p>中双(2.6)</p> <p>本みりん(1.3)</p> <p>塩(0.26)</p> <p>むろ削り(3.25)</p>	<p>【とんこつラーメン】</p> <p>⑩豚肉(26)</p> <p>たまねぎ(19.5)</p> <p>キャベツ(19.5)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>もやし(13)</p> <p>ねぎ(13)</p> <p>しょうが(1.3)</p> <p>にんにく(0.39)</p> <p>⑦⑩豚骨ラーメン</p> <p>スープ(15.6)</p> <p>●⑦うす口しょうゆ</p> <p>(4.29)</p> <p>でん粉(1.04)</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焼き豆腐(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>	<p>【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(117)</p> <p>たまねぎ(52)</p> <p>糸こんにゃく(26)</p> <p>にんじん(26)</p> <p>⑩豚肉(19.5)</p> <p>グリーンピース(5.2)</p> <p>●⑦しょうゆ(5.85)</p> <p>中双(3.9)</p> <p>本みりん(1.3)</p> <p>塩(0.26)</p> <p>こしょう(0.03)</p>
フライ缶	<p>【あじのフリッター】</p> <p>あじフリッター</p> <p>3個(60)</p> <p>米油(6)</p> <p>《あじフリッター》</p> <p>あじ</p> <p>●小麦粉</p> <p>△オキアミ</p> <p>●⑦調味料等</p>	<p>【春雨サラダ】</p> <p>きゅうり(26)</p> <p>⑧サラダチキン(13)</p> <p>とうもろこし(13)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>はるさめ(4.55)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.6)</p> <p>米酢(1.95)</p> <p>上白(1.95)</p> <p>④ごま油(0.65)</p> <p>塩(0.13)</p> <p>こしょう(0.01)</p>	<p>【切り干し大根</p> <p>サラダ】</p> <p>きゅうり(13)</p> <p>まぐろ油漬(13)</p> <p>とうもろこし(13)</p> <p>にんじん(6.5)</p> <p>切り干し大根(3.9)</p> <p>④白すりごま(1.3)</p> <p>卵なしマヨネーズ</p> <p>(7.8)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.56)</p> <p>米酢(0.65)</p> <p>上白(0.65)</p> <p>塩(0.13)</p> <p>こしょう(0.04)</p> <p>《卵なしマヨネーズ》</p> <p>⑦大豆粉</p> <p>⑦粉末状植物性たん白</p> <p>調味料等</p>	<p>【えびと大豆の</p> <p>から揚げ】</p> <p>△小えびのから揚げ</p> <p>(39)</p> <p>⑦大豆(26)</p> <p>でん粉(5.2)</p> <p>米油(7.02)</p> <p>塩(0.07)</p>
あえ物・果物	<p>【キャベツの</p> <p>サワー漬け】</p> <p>キャベツ(32.5)</p> <p>にんじん(3.9)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.3)</p> <p>上白(0.65)</p> <p>ワインビネガー</p> <p>(0.65)</p>		<p>【冷凍みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>	
その他		<p>【ぶどうゼリー】</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>1個(60)</p>		

() 内は純使用量 単位：グラム