

令和4年度 9月アレルギー献立表

小学校ー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(30) 大根(20) こんにやく(10) かまぼこ(10) にんじん(10) ねぎ(10) ●玉ふ(2.5) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) むろ削り(4)	【野菜のスープ煮】 じゃがいも(30) キャベツ(25) たまねぎ(20) ⑧鶏肉(20) にんじん(15) エリンギ(10) 野菜ブイヨン(2) 白ワイン(1) ●⑦しょうゆ(1) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【春雨スープ】 たまねぎ(30) ⑩豚肉(15) たけのこ(15) △えび(15) にんじん(10) チンゲンサイ(10) はるさめ(3.5) ⑧チキンブイヨン(5.5) 酒(2.2) ●⑦うす口しょうゆ (1.35) ●⑦⑧チキンコンソメ (1.3) 塩(0.22) こしょう(0.02)	【とうがんの カレースープ】 とうがん(30) ⑧鶏肉(20) たまねぎ(20) にんじん(15) とうもろこし(10) エリンギ(7) オクラ(3) カレールウ (えがお) (8) ●⑦しょうゆ(2.5) 本みりん(1.5) 野菜ブイヨン(0.8) 塩(0.2) 純カレー(0.02)	【豚汁】 ⑦豆腐(30) じゃがいも(20) ⑩豚肉(15) 大根(10) にんじん(10) ねぎ(5) ⑦油揚げ(3) ⑦まめみそ(9) むろ削り(3)
フライ缶	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬(50) 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)	【スラッピージョー】 たまねぎ(25) ⑩豚肉(15) ③牛肉(10) レンズ豆(8) マッシュルーム(6) ●⑦パン粉(2) トマトケチャップ(7) ソース(5) 中双(1) マスタード(0.1) 塩(0.1)	【肉団子の甘酢あん】 肉団子(30) 米油(3) ○うずら卵(20) たまねぎ(15) にんじん(10) ピーマン(5) 中双(2.5) ●⑦しょうゆ(2.5) 米酢(2) でん粉(0.5) ④ごま油(0.3) 《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	【ピリ辛大豆】 たまねぎ(25) ⑦大豆(20) ⑩豚肉(20) にんじん(5) ⑦枝豆(5) しょうが(0.3) ●⑦しょうゆ(3) 中双(0.6) 酒(0.5) ⑦⑧⑩⑩中華だしの素 (0.3) ④ごま油(0.2) 一味唐辛子(0.03) ガーリックパウダー (0.02)	
あえ物・果物	【きざみたくあん】 たくあん漬(13) 《たくあん漬》 大根 ●⑦調味料等				
その他	【手巻きのり】 のり 1袋(2.5)				

() 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	●ナン	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【お月見汁】 餅(25) 大根(15) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) ねぎ(10) えのきたけ(10) お月見かまぼこ(5) わかめ(0.5) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) むろ削り(3)	【けんちん汁】 ⑦豆腐(30) こんにゃく(15) にんじん(10) ごぼう(10) ねぎ(10) えのきたけ(10) ⑦油揚げ(3) ●⑦しょうゆ(4) ④ごま油(0.5) 塩(0.3) むろ削り(4)	【生揚げの中華煮】 ⑦生揚げ(40) ○うずら卵(25) たまねぎ(20) ⑩豚肉(15) にんじん(15) ちくわ(15) たけのこ(10) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(3.5) 中双(2) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1) 塩(0.1) こしょう(0.02) でん粉(1)	【ドライカレー】 たまねぎ(55) にんじん(30) ⑩豚肉(30) マッシュルーム(12) ⑦大豆(12) とうもろこし(10) ピーマン(5) トマトピューレ(4) いちじくピューレ(3) にんにく(0.2) カレールウ(えがお)(4) ソース(2.5) トマトケチャップ(2) ⑦⑩洋風だしの素(1) 純カレー(0.3) 塩(0.3) こしょう(0.05)	【野菜と豚肉の煮物】 大根(35) ⑩豚肉(20) ⑦さつま揚げ(20) にんじん(20) こんにゃく(20) 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) 本みりん(1) むろ削り(1)
フライ缶	【里芋コロッケ】 里芋コロッケ 1個(50) 米油(5) 《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	【ニギスフライ】 ●ニギスフライ 1尾(50) 米油(5)	【バンバンジー サラダ】 きゅうり(25) ⑧サラダチキン(20) キャベツ(10) にんじん(3) 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) ④ごま油(0.5)	【コロコロポテト サラダ】 じゃがいも(40) まぐろ油漬(10) キャベツ(10) たまねぎ(5) にんじん(5) オリーブ油(0.5) 上白(0.4) 塩(0.3) こしょう(0.02)	【ささみ大葉 梅肉フライ】 ささみ大葉 梅肉フライ 1個 米油(5) 《ささみ大葉 梅肉フライ》 ⑧鶏肉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白 調味料等
あえ物・果物	【えだ豆】 ⑦枝豆(10)	【おひたし】 もやし(12) にんじん(10) 小松菜(8) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.2)			【きゅうりの 塩昆布あえ】 きゅうり(25) 塩昆布(1.2) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等
その他	【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	【チーズ】 ◎型抜きチーズ 1個(15)		【干し小魚】 干し小魚 1袋(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)	

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	◎●⑦クロスロール パン	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【豆腐とわかめの みそ汁】 ⑦豆腐(30) じゃがいも(20) にんじん(10) こんにゃく(7) えのきたけ(5) ねぎ(5) ⑦油揚げ(3) わかめ(0.5) ⑦まめみそ(9) むろ削り(3)	【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あわせみそ(9) 酒(2) むろ削り(3)	【きのこチャウダー】 じゃがいも(25) たまねぎ(25) ⑧鶏肉(15) エリンギ(5) マッシュルーム(5) ぶなしめじ(5) にんじん(5) パセリ(0.03) ◎牛乳(30) ⑧チキンブイヨン(15) ホワイトルウ(6) ◎生クリーム(3) ◎脱脂粉乳(2) ◎バター(1) 塩(0.5) こしょう(0.03) 《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦調味料等	【里芋の煮物】 大根(35) さといも(30) ⑦がんとどき(20) にんじん(15) さやいんげん(10) しいたけ(1) 昆布(0.6) ●⑦しょうゆ(5) 中双(3) 本みりん(1) むろ削り(1)	【いわしのつみれ汁】 つみれ(30) ⑦豆腐(20) 大根(20) にんじん(10) ねぎ(10) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(3) 塩(0.3) むろ削り(3) 《つみれ》 いわし たら ⑦調味料等
	フライ缶	【さんまのみぞれ煮】 さんまのみぞれ煮 1個(40) 《さんまのみぞれ煮》 さんま 大根 ●⑦調味料等	【豚肉の生姜炒め】 ⑩豚肉(30) もやし(30) たまねぎ(15) にんじん(5) しょうが(1.2) ●⑦しょうゆ(3.5) 中双(2) 酒(1) 塩(0.1) こしょう(0.02) でん粉(0.4)	【キャベツと ウインナーのソテー】 キャベツ(35) ⑩ウインナー(25) にんじん(5) 米油(0.5) 塩(0.2) こしょう(0.02)	【かぼちゃの天ぷら】 かぼちゃ 2個(40) ●小麦粉(3) でん粉(1) 塩(0.1) 米油(4.41)
あえ物・果物	【野菜の ごまじょうゆ和え】 もやし(20) にんじん(10) ④白ごま(0.5) ④白すりごま(0.5) ●⑦しょうゆ(1) ④ごま油(0.2)	【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(25) ゆかり粉(0.4)	
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

() 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	ごはん	麦ごはん	●中華めん
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(40)</p> <p>たまねぎ(30)</p> <p>じゃがいも(20)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>⑧鶏肉(10)</p> <p>かまぼこ(10)</p> <p>さやいんげん(5)</p> <p>⑦高野豆腐(5)</p> <p>●⑦しょうゆ(4)</p> <p>中双(2)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>塩(0.2)</p> <p>むろ削り(2.5)</p>	<p>【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(90)</p> <p>たまねぎ(40)</p> <p>糸こんにゃく(20)</p> <p>にんじん(20)</p> <p>⑩豚肉(15)</p> <p>グリーンピース(4)</p> <p>●⑦しょうゆ(4.5)</p> <p>中双(3)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>塩(0.2)</p> <p>こしょう(0.02)</p>	<p>【豚丼】</p> <p>たまねぎ(65)</p> <p>⑩豚肉(30)</p> <p>しらたき(30)</p> <p>⑦焼き豆腐(20)</p> <p>ねぎ(13)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>エリンギ(10)</p> <p>●⑦しょうゆ(6)</p> <p>中双(3)</p> <p>酒(2)</p>	<p>【とんこつラーメン】</p> <p>⑩豚肉(20)</p> <p>たまねぎ(15)</p> <p>キャベツ(15)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>もやし(10)</p> <p>ねぎ(10)</p> <p>しょうが(1)</p> <p>にんにく(0.3)</p> <p>⑦⑩豚骨ラーメン</p> <p>スープ(12)</p> <p>●⑦うす口しょうゆ(3.3)</p> <p>でん粉(0.8)</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>2個(40)</p> <p>米油(4)</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>【えびと大豆のから揚げ】</p> <p>△小えびのから揚げ(30)</p> <p>⑦大豆(20)</p> <p>でん粉(4)</p> <p>米油(5)</p> <p>塩(0.05)</p>	<p>【切り干し大根サラダ】</p> <p>きゅうり(10)</p> <p>まぐろ油漬(10)</p> <p>とうもろこし(10)</p> <p>にんじん(5)</p> <p>切り干し大根(3)</p> <p>④白すりごま(1)</p> <p>卵なしマヨネーズ(6)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.2)</p> <p>米酢(0.5)</p> <p>上白(0.5)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>こしょう(0.03)</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>【春雨サラダ】</p> <p>きゅうり(20)</p> <p>⑧サラダチキン(10)</p> <p>とうもろこし(10)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>はるさめ(3.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(2)</p> <p>米酢(1.5)</p> <p>上白(1.5)</p> <p>④ごま油(0.5)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>こしょう(0.01)</p>
あえ物・果物	<p>【キャベツのサワー漬け】</p> <p>キャベツ(25)</p> <p>にんじん(3)</p> <p>●⑦しょうゆ(1)</p> <p>上白(0.5)</p> <p>ワインビネガー(0.5)</p>		<p>【冷凍みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>	
その他				<p>【ミニぶどうゼリー】</p> <p>ミニぶどうゼリー</p> <p>1個(22)</p>

()内は純使用量 単位：グラム