

令和4年度 3月アレルギー献立表

中学校ー1

日	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月6日(月)	3月8日(水)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん	せきはん	◎●⑦スライスパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【えがおのビーフカレーシチュー】 たまねぎ(52) じゃがいも(39) ③牛肉(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(えがお)(15.6) ⑦豆乳(13) ソース(2.6) 野菜ブイヨン(1.3) トマトケチャップ(1.3) ●⑦しょうゆ(0.65) 純カレー(0.13) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【だご汁】 ●すいとん(39) はくさい(26) ⑦豆腐(19.5) 大根(13) にんじん(13) ⑧鶏肉(13) ねぎ(6.5) ぶなしめじ(6.5) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) むろ削り(5.2)	【マーボ豆腐】 ⑦豆腐(117) にんじん(32.5) たけのこ(26) ⑩豚肉(26) ねぎ(19.5) しょうが(0.65) にんにく(0.26) ⑦豆みそ(6.5) 中双(3.9) ●⑦しょうゆ(2.99) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.3) 本みりん(1.3) 酒(1.3) 豆板醤(0.26) でん粉(1.04)	【みつば入り五目汁】 ⑦豆腐(32.5) 大根(26) ⑧鶏肉(13) にんじん(13) 梅かまぼこ(13) みつば(3.9) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(1.3) 塩(0.39) むろ削り(3.9)	【大豆とチキンのトマト煮】 ⑦大豆(52) たまねぎ(52) ⑧鶏肉(26) にんじん(26) トマト(26) マッシュルーム(13) とうもろこし(13) セロリ(2.6) にんにく(0.39) トマトジュース(26) トマトケチャップ(9.1) ソース(2.6) 中双(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) 赤ワイン(1.3) 塩(0.52) こしょう(0.07)
フライ缶	【菜花のサラダ】 キャベツ(26) 菜花(26) まぐろ油漬け(13) とうもろこし(6.5) にんじん(3.9) 上白(1.3) ワインビネガー(1.04) ●⑦しょうゆ(1.04) オリーブ油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬け(58.5) キャベツ(19.5) 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)	【白身魚の甘酢あんかけ】 米粉のホキフライ 1個(60) 米油(6) たまねぎ(13) 赤パプリカ(6.5) ●⑦しょうゆ(2.6) 米酢(1.3) 中双(1.3) 本みりん(1.3) でん粉(0.65)	【えびフライ】 えびフライ 1尾(50) 米油(5) 《えびフライ》 △えび ●パン粉 ●小麦粉 調味料等	【じゃがいもとベーコンの炒め物】 じゃがいも(52) たまねぎ(26) ⑩ベーコン(13) さやいんげん(6.5) ◎バター(1.3) ●⑦しょうゆ(0.65) ⑦⑩洋風だしの素(0.39) 塩(0.13) こしょう(0.03)
あえ物・果物	【いよかん】 いよかん 1個(60)	【きざみたくあん】 たくあん漬け(16.9) 《たくあん漬け》 大根 ●⑦調味料等	【きゅうりのナムル】 きゅうり(39) ④白すりごま(1.3) ●⑦うす口しょうゆ(1.3) 上白(0.65) 米酢(0.65) ④ごま油(0.39)	【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		【手巻きのり】 手巻きのり 1袋(3)	【ひしもち】 ひしもち 1個(35) 《ひしもち》 もち粉 ⑦調味料等	【米粉豆乳プリンタルト】 ⑦米粉タルト 1個(25)	【みかんジャム】 みかんジャム 1袋(15)

() 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)	

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9日(木)	3月10日(金)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
主食	わかめごはん	麦ごはん	麦ごはん	◎●⑦クロワッサン	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【さわにわん】</p> <p>⑩豚肉(26) ⑫ながいも(19.5) かまぼこ(13) にんじん(13) たけのこ(13) ごぼう(13) 小松菜(13) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) こしょう(0.03) むろ削り(3.9)</p>	<p>【高野豆腐の卵とじ】</p> <p>○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) 塩(0.26) むろ削り(3.25)</p>	<p>【豚汁】</p> <p>⑦豆腐(32.5) さといも(26) ⑩豚肉(19.5) 大根(19.5) にんじん(13) ねぎ(13) ⑦豆みそ(11.7) むろ削り(3.9)</p>	<p>【ミートソース ペンネ】</p> <p>たまねぎ(52) トマト(26) ●マカロニ(19.5) ⑩豚肉(19.5) ⑦大豆(13) にんじん(13) マッシュルーム(6.5) にんにく(0.65) パセリ(0.07) トマトケチャップ (19.5) ⑧チキンブイヨン(15.6) デミグラスソース (10.4) ソース(3.9) 赤ワイン(1.3) 中双(1.3) オリーブ油(0.65) 塩(0.39) こしょう(0.04) 《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>【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(117) たまねぎ(52) こんにやく(26) にんじん(26) ⑩豚肉(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>【たら銀紙焼き】</p> <p>たら銀紙焼き 1個(60) 《たら銀紙焼き》 すけそうだら ⑦調味料等</p>	<p>【ヒレカツ】</p> <p>ヒレカツ 1個(50) 米油(5) 《ヒレカツ》 ⑩豚肉 ●パン粉 ⑦大豆たん白 調味料等</p>	<p>【ちくわの お好み揚げ】</p> <p>ちくわ 3本(60) ●小麦粉(3.9) でん粉(1.3) しょうが酢漬(0.65) 青のり粉(0.16) 米油(6.6)</p>	<p>【ブロッコリー サラダ】</p> <p>ブロッコリー(32.5) キャベツ(13) きゅうり(13) ⑧サラダチキン(13) 上白(1.95) 米酢(1.95) サラダ油(0.78) 塩(0.39) こしょう(0.03)</p>	<p>【おひたし】</p> <p>もやし(32.5) はくさい(19.5) にんじん(6.5) ほうれん草(6.5) かまぼこ(6.5) しらす干し(2.6) ④白すりごま(1.3) ④白ごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.95) 上白(1.56) 米酢(0.78)</p>
あえ物・果物	<p>【ほうれん草の 和え物】</p> <p>ほうれん草(26) はくさい(19.5) ●⑦しょうゆ(1.3) 上白(0.26)</p>	<p>【キャベツと切り干し 大根のごま和え】</p> <p>キャベツ(26) 切り干し大根(1.3) ④白ごま(1.3) ④白すりごま(0.65) 花かつお(0.39) ●⑦しょうゆ(1.56)</p>	<p>【もやしとひじきの 和え物】</p> <p>もやし(39) 味付けひじき(3.9) 《味付けひじき》 干しひじき ●⑦調味料等</p>		
その他	<p>【ココア牛乳のもと】</p> <p>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</p>	<p>【小袋中濃ソース】</p> <p>中濃ソース 1袋(8) 《中濃ソース》 トマト ⑦⑬調味料等</p>		<p>【ブルー】</p> <p>ブルー 1袋(20)</p>	<p>【ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト 1個(100)</p>

() 内は純使用量 単位：グラム

日	3月16日(木)	3月17日(金)	3月20日(月)	3月22日(水)	
主食	ごはん	ごはん	——	麦ごはん	
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	
食缶	<p>【厚揚げカレー丼の具】</p> <p>たまねぎ(65) ⑦生揚げ(65) にんじん(26) ⑩豚肉(19.5) かまぼこ(13) ピーマン(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>【おにしめ】</p> <p>さといも(45.5) ⑧鶏肉(26) にんじん(26) こんにやく(26) ごぼう(19.5) ⑦さつま揚げ(19.5) たけのこ(13) さやいんげん(13) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 中双(3.64) 本みりん(1.3) むろ削り(1.3)</p>	<p>【ひじきごはん】</p> <p>米(60) もち米(12) ⑩豚肉(18) こんにやく(12) にんじん(12) ごぼう(12) ⑦油揚げ(3.6) 米ひじき(2.4) グリーンピース(2.4) ●⑦しょうゆ(7.2) 中双(2.4) 和風だしの素(1.2) 酒(1.2) 本みりん(1.2) 塩(0.12)</p>	<p>【白みそ汁】</p> <p>⑦豆腐(39) 大根(26) じゃがいも(19.5) にんじん(13) 小松菜(13) ⑦米みそ(11.7) 本みりん(1.3) むろ削り(5.2)</p>	<p>【すきやき】</p> <p>はくさい(52) ③牛肉(39) ⑦焼き豆腐(32.5) こんにやく(26) ねぎ(26) にんじん(13) ●角ふ(13) エリンギ(13) ●⑦しょうゆ(7.8) 中双(3.9) 本みりん(1.3)</p>
フライ缶	<p>【愛知の野菜春巻】</p> <p>春巻 1個(60) 米油(6)</p> <p>《春巻》 キャベツ れんこん ⑧鶏肉 にんじん ●小麦粉 ●④⑦調味料等</p>	<p>【かつおのおかか煮】</p> <p>宗田かつおの おかか煮 1個(50)</p> <p>《宗田かつおの おかか煮》 宗田かつお ●⑦調味料等</p>	<p>【鶏肉のからあげ】</p> <p>⑧鶏肉 1個(60) しょうが(0.5) ●⑦しょうゆ(3) 酒(1.5) でん粉(6) ●小麦粉(2) 米油(7.3)</p>	<p>【厚焼き卵のおろしだれかけ】</p> <p>厚焼き卵 1個(60) 大根おろし(9.1) ●⑦しょうゆ(2.6) 中双(1.3) 本みりん(1.3) でん粉(0.26)</p> <p>《厚焼き卵》 ○鶏卵 ●⑦調味料等</p>	
あえ物・果物	<p>【しらぬい】</p> <p>しらぬい 1個(50)</p>	<p>【和風サラダ】</p> <p>キャベツ(28.6) にんじん(3.9) 和風ドレッシング (2.6)</p>	<p>【きゅうりの塩昆布和え】</p> <p>きゅうり(32.5) 塩昆布(1.56)</p> <p>《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等</p>		
その他				<p>【型抜きチーズ】</p> <p>◎型抜きチーズ 1個(15)</p>	

() 内は純使用量 単位：グラム

日	3月23日(木)
主食	●ソフトめん
牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【黒きくらげ入り 中華あんかけ】</p> <p>⑩豚肉(26) たまねぎ(26) キャベツ(26) △えび(19.5) にんじん(19.5) たけのこ(19.5) しょうが(0.65) 黒きくらげ(0.39) ⑧チキンブイヨン(13) ●⑦しょうゆ(9.1) 中双(1.95) ⑦⑧⑩⑩中華だしの素 (1.3) ④ごま油(0.65) 塩(0.65) こしょう(0.04) でん粉(3.25)</p>
フライ缶	<p>【バンバンジー サラダ】</p> <p>きゅうり(32.5) ⑧サラダチキン(19.5) とうもろこし(16.9) 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) ④ごま油(0.65)</p>
あえ物・果物	
その他	<p>【いちごゼリー】 いちごゼリー 1個(50)</p>

() 内は純使用量 単位：グラム