

令和4年度 3月アレルギー献立表

小学校ー1

日	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月6日(月)	3月7日(火) 1～5年生 (6年生はP.4に記載)
主食	ごはん	麦ごはん	●ソフトめん	ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【マーボ豆腐】</p> <p>⑦豆腐(90) にんじん(25) たけのこ(20) ⑩豚肉(20) ねぎ(15) しょうが(0.5) にんにく(0.2)</p> <p>⑦豆みそ(5) 中双(3) ●⑦しょうゆ(2.3) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1)</p> <p>本みりん(1) 酒(1) 豆板醤(0.2) でん粉(0.8)</p>	<p>【だご汁】</p> <p>●すいとん(30) はくさい(20) ⑦豆腐(15) 大根(10) にんじん(10) ⑧鶏肉(10) ねぎ(5) ぶなしめじ(5) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) むろ削り(4)</p>	<p>【黒きくらげ入り中華あんかけ】</p> <p>⑩豚肉(20) たまねぎ(20) キャベツ(20) △えび(15) にんじん(15) たけのこ(15) しょうが(0.5) 黒きくらげ(0.3) ⑧チキンブイヨン(10) ●⑦しょうゆ(7) 中双(1.5) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1) ④ごま油(0.5) 塩(0.5) こしょう(0.03) でん粉(2.5)</p>	<p>【おにしめ】</p> <p>さといも(35) 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(10) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 中双(2.8) 本みりん(1) むろ削り(1)</p>	<p>【えがおのビーフカレーシチュー】</p> <p>たまねぎ(40) じゃがいも(30) ③牛肉(15) にんじん(15) マッシュルーム(5) にんにく(0.1) カレールウ(えがお)(12) ⑦豆乳(10) ソース(2) 野菜ブイヨン(1) トマトケチャップ(1) ●⑦しょうゆ(0.5) 純カレー(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>
フライ缶	<p>【白身魚の甘酢あんかけ】</p> <p>米粉のホキフライ 1個(50) 米油(5) たまねぎ(10) 赤パプリカ(5) ●⑦しょうゆ(2) 米酢(1) 中双(1) 本みりん(1) でん粉(0.5)</p>	<p>【まぐろの甘辛煮】</p> <p>まぐろ油漬け(45) キャベツ(15) しょうが(1) 中双(3) ●⑦しょうゆ(1.5) 本みりん(1) 酒(1)</p>	<p>【パンバンジーサラダ】</p> <p>きゅうり(25) ⑧サラダチキン(15) とうもろこし(13) 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)</p>	<p>【かつおのおかか煮】</p> <p>宗田かつおのおかか煮 1個(40) 《宗田かつおのおかか煮》 宗田かつお ●⑦調味料等</p>	<p>【菜花のサラダ】</p> <p>キャベツ(20) 菜花(20) まぐろ油漬け(10) とうもろこし(5) にんじん(3) 上白(1) ワインビネガー(0.8) ●⑦しょうゆ(0.8) オリーブ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>
あえ物・果物	<p>【いよかん】</p> <p>いよかん 1個(60)</p>	<p>【きざみたくあん】</p> <p>たくあん漬け(13) 《たくあん漬け》 大根 ●⑦調味料等</p>		<p>【きゅうりのゆかり和え】</p> <p>きゅうり(25) ゆかり粉(0.4)</p>	
その他		<p>【手巻きのり】</p> <p>手巻きのり 1袋(2.5)</p>	<p>【ひしもち】</p> <p>ひしもち 1個(35) 《ひしもち》 もち粉 ⑦調味料等</p>		<p>【いちごゼリー】</p> <p>いちごゼリー 1個(50)</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8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月13日(月)	3月14日(火)
主食	◎●⑦スライスパン	わかめごはん	麦ごはん	麦ごはん	◎●⑦クロワッサン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【大豆とチキンの トマト煮】</p> <p>⑦大豆(40) たまねぎ(40) ⑧鶏肉(20) にんじん(20) トマト(20) マッシュルーム(10) とうもろこし(10) セロリ(2) にんにく(0.3)</p> <p>トマトジュース(20) トマトケチャップ(7) ソース(2) 中双(2) ⑦⑩洋風だしの素(1) 赤ワイン(1) 塩(0.4) こしょう(0.05)</p>	<p>【さわにわん】</p> <p>⑩豚肉(20) ⑫ながいも(15) かまぼこ(10) にんじん(10) たけのこ(10) ごぼう(10) 小松菜(10) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3)</p> <p>こしょう(0.02) むろ削り(3)</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)</p> <p>中双(2) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(2.5)</p>	<p>【豚汁】</p> <p>⑦豆腐(25) さといも(20) ⑩豚肉(15) 大根(15) にんじん(10) ねぎ(10) ⑦豆みそ(9) むろ削り(3)</p>	<p>【ミートソース ペンネ】</p> <p>たまねぎ(40) トマト(20) ●マカロニ(15) ⑩豚肉(15) ⑦大豆(10) にんじん(10) マッシュルーム(5) にんにく(0.5) パセリ(0.05) トマトケチャップ (15) ⑧チキンブイヨン(12) デミグラスソース(8) ソース(3) 赤ワイン(1) 中双(1) オリーブ油(0.5) 塩(0.3) 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>
	フライ缶	<p>【じゃがいもと ベーコンの炒め物】</p> <p>じゃがいも(40) たまねぎ(20) ⑩ベーコン(10) さやいんげん(5) ◎バター(1) ●⑦しょうゆ(0.5) ⑦⑩洋風だしの素(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>	<p>【かきあげ】</p> <p>かき揚げ 1個(50) 米油(5)</p> <p>《かき揚げ》 玉ねぎ 人参 ●小麦粉 ⑦調味料等</p>	<p>【たら銀紙焼き】</p> <p>たら銀紙焼き 1個(50)</p> <p>《たら銀紙焼き》 すけそうだら ⑦調味料等</p>	<p>【ちくわの お好み揚げ】</p> <p>ちくわ 2本(40) ●小麦粉(3) でん粉(1) しょうが酢漬(0.5) 青のり粉(0.12) 米油(4.46)</p>
あえ物・果物		<p>【ほうれん草の 和え物】</p> <p>ほうれん草(20) はくさい(15) ●⑦しょうゆ(1) 上白(0.2)</p>	<p>【キャベツと切り干し 大根のごま和え】</p> <p>キャベツ(20) 切り干し大根(1) ④白ごま(1) ④白すりごま(0.5) 花かつお(0.3) ●⑦しょうゆ(1.2)</p>	<p>【もやしとひじきの 和え物】</p> <p>もやし(30) 味付けひじき(3)</p> <p>《味付けひじき》 干しひじき ●⑦調味料等</p>	
その他	<p>【みかんジャム】</p> <p>みかんジャム 1袋(15)</p>				<p>【ブルーベリー】</p> <p>ブルーベリー 1袋(20)</p>

() 内は純使用量 単位：グラム

日	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月22日(水)	3月23日(木)
主食	ごはん	ごはん	せきはん	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎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(50) ⑦生揚げ(50) にんじん(20) ⑩豚肉(15) かまぼこ(10) ピーマン(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) ⑩豚肉(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>【みつば入り五目汁】</p> <p>⑦豆腐(25) 大根(20) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) 梅かまぼこ(10) みつば(3) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.3) むろ削り(3)</p>	<p>【すきやき】</p> <p>はくさい(40) ③牛肉(30) ⑦焼き豆腐(25) こんにゃく(20) ねぎ(20) にんじん(10) ●角ふ(10) エリンギ(10) ●⑦しょうゆ(6) 中双(3) 本みりん(1)</p>	<p>【白みそ汁】</p> <p>⑦豆腐(30) 大根(20) じゃがいも(15) にんじん(10) 小松菜(10) ⑦米みそ(9) 本みりん(1) むろ削り(4)</p>
フライ缶	<p>【愛知の野菜春巻】</p> <p>春巻 1個(50) 米油(5)</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>【おひたし】</p> <p>もやし(25) はくさい(15) にんじん(5) ほうれん草(5) かまぼこ(5) しらす干し(2) ④白すりごま(1) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(1.5) 上白(1.2) 米酢(0.6)</p>	<p>【えびフライ】</p> <p>えびフライ 1尾(40) 米油(4)</p> <p>《えびフライ》 △えび ●パン粉 ●小麦粉 ⑦大豆粉 調味料等</p>	<p>【厚焼き卵のおろしだれかけ】</p> <p>厚焼き卵 1個(50) 大根おろし(7) ●⑦しょうゆ(2) 中双(1) 本みりん(1) でん粉(0.2)</p> <p>《厚焼き卵》 ○鶏卵 ●⑦調味料等</p>	<p>【鶏の竜田揚げ】</p> <p>鶏の竜田揚げ 1個(50) 米油(5)</p> <p>《鶏の竜田揚げ》 ⑧鶏肉 でん粉 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(22) にんじん(3) 和風ドレッシング(2)</p>		<p>【きゅうりの塩昆布あえ】</p> <p>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>【ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト 1個(80)</p>	<p>【米粉豆乳プリンタルト】</p> <p>⑦米粉タルト 1個(25)</p>	<p>【型抜きチーズ】</p> <p>◎型抜きチーズ 1個(15)</p>	<p>【ココア牛乳のもと】</p> <p>ココア牛乳のもと 1個(12.5)</p> <p>《ココア牛乳のもと》 ココアパウダー ⑦調味料等</p>

() 内は純使用量 単位：グラム

日	3月7日（火） 6年生お楽しみ給食	
主食	ごはん	
牛乳	◎牛乳	
食缶	<p>【えがおのビーフカレーシチュー】</p> <p>たまねぎ(48) じゃがいも(36) ③牛肉(18) にんじん(18) マッシュルーム(6) にんにく(0.12) カレールウ(えがお)(14.4) ⑦豆乳(12) ソース(2.4) 野菜ブイヨン(1.2) トマトケチャップ(1.2) ●⑦しょうゆ(0.6) 純カレー(0.12) 塩(0.12) こしょう(0.02)</p>	
フライ缶	<p>【菜花のサラダ】</p> <p>キャベツ(20) 菜花(20) まぐろ油漬(10) とうもろこし(5) にんじん(3) 上白(1) ワインビネガー(0.8) ●⑦しょうゆ(0.8) オリーブ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)</p>	<p>【ヒレカツ】</p> <p>ヒレカツ 1個(30) 米油(3)</p> <p>《ヒレカツ》</p> <p>⑩豚肉 ●パン粉 ⑦大豆たん白 調味料等</p>
あえ物・果物	<p>【れんこんチップス】</p> <p>れんこん(30) 米油(3) 塩(0.02)</p>	
その他	<p>【いちごゼリー】</p> <p>いちごゼリー 1個(50)</p>	

()内は純使用量 単位：グラム