

令和5年度 6月アレルギー献立表（アレルギー給食）

中学校ー1

日	6月1日(木)	6月2日(金)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)
主食	ごはん	麦ごはん	わかめごはん	ごはん	◎●⑦サンドイッチ ロールパン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*生揚げの中華飯の具】</p> <p>⑦生揚げ(65) たまねぎ(39) キャベツ(26) ⑩豚肉(32.5) にんじん(13) たけのこ(13) 黒きくらげ(0.65) しょうが(0.65) にんにく(0.39) ⑧⑩中華ガラスープの素(4.55) ●⑦しょうゆ(3.25)</p> <p>酒(1.3) 中双(0.65) 塩(0.07) こしょう(0.03) でん粉(1.3)</p>	<p>【豚肉とたまねぎのうま煮】</p> <p>たまねぎ(78) しらたき(39) ⑦焼き豆腐(32.5) ⑩豚肉(26) ねぎ(19.5) にんじん(13) エリンギ(13) ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(3.9) 酒(2.6)</p>	<p>【*大根と豚肉の煮物】</p> <p>大根(65) さといも(45.5) ⑩豚肉(39) にんじん(26) さやいんげん(6.5) 昆布(0.65) ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(3.25) 酒(2.6) 本みりん(1.3) 和風だしの素(1.3)</p>	<p>【マーボ豆腐】</p> <p>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) ④ごま油(1.04) 豆板醤(0.26) でん粉(1.04)</p>	<p>【大豆とチキンのトマト煮】</p> <p>たまねぎ(52) ⑦大豆(45.5) にんじん(26) じゃがいも(26) トマト(26) トマトジュース(26) ⑧鶏肉(19.5) セロリ(2.6) にんにく(0.39) 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)</p>
	フライ缶	<p>【バンバンジーサラダ】</p> <p>きゅうり(45.5) ⑧サラダチキン(26) にんじん(13) 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)</p>	<p>【いかナゲット】</p> <p>いかナゲット 3個(60) 米油(6) 《いかナゲット》 ①いか ●小麦粉 たらすり身 ●でん粉 ⑦調味料等</p>	<p>【ごぼう入りつくね】</p> <p>ごぼう入りつくね 3個(60) 《ごぼう入りつくね》 ⑧鶏肉 たまねぎ ごぼう ⑦粒状植物性たん白 ⑦粉末状植物性たん白 ⑦⑩調味料等</p>	<p>【しそ入り春巻き】</p> <p>愛知のしそ春巻き 1本(60) 米油(6) 《愛知のしそ春巻き》 ⑧鶏肉 たまねぎ キャベツ ⑦粒状大豆たん白 ●小麦粉 ●⑦⑧調味料等</p>
あえ物・果物		<p>【もやしの塩昆布あえ】</p> <p>もやし(32.5) にんじん(6.5) 塩昆布(1.56) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等</p>		<p>【もやしのナムル】</p> <p>もやし(39) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 上白(0.65) 米酢(0.65) ④ごま油(0.39)</p>	
その他	<p>【ぶどうゼリー】</p> <p>ぶどうゼリー 1個(70)</p>		<p>【バナナチップス】</p> <p>バナナチップス 1袋(10) 《バナナチップス》 ⑨バナナ ⑮調味料等</p>		<p>【いちごジャム】</p> <p>いちごジャム 1袋(15)</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	6月8日(木)	6月9日(金)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)
主食	●きしめん	ごはん	麦ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳
食缶	<p>【きしめんの汁】</p> <p>はくさい(26)</p> <p>⑧鶏肉(19.5)</p> <p>小松菜(13)</p> <p>かまぼこ(13)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>大根(13)</p> <p>ねぎ(6.5)</p> <p>⑦油揚げ(3.9)</p> <p>しいたけ(1.3)</p> <p>●⑦しょうゆ(8.45)</p> <p>本みりん(1.3)</p> <p>塩(0.39)</p> <p>でん粉(0.78)</p> <p>むろ削り(5.2)</p>	<p>【サボテン キーマカレー】</p> <p>たまねぎ(65)</p> <p>⑩豚肉(39)</p> <p>にんじん(26)</p> <p>⑦大豆(13)</p> <p>トマト(13)</p> <p>黄パプリカ(6.5)</p> <p>うちわサボテン(6.5)</p> <p>しいたけ(0.65)</p> <p>カレールウ [えがお](13)</p> <p>⑦⑩洋風だしの素(1.95)</p> <p>純カレー(0.39)</p> <p>塩(0.39)</p> <p>こしょう(0.03)</p> <p>サラダ油(0.65)</p>	<p>【さわにわん】</p> <p>じゃがいも(26)</p> <p>⑩豚肉(19.5)</p> <p>かまぼこ(13)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>たけのこ(13)</p> <p>ごぼう(13)</p> <p>小松菜(13)</p> <p>●⑦しょうゆ(5.2)</p> <p>塩(0.39)</p> <p>こしょう(0.03)</p> <p>むろ削り(3.9)</p>	<p>【トックスープ】</p> <p>たまねぎ(32.5)</p> <p>トック(26)</p> <p>⑩豚肉(13)</p> <p>にんじん(13)</p> <p>もやし(13)</p> <p>チンゲンサイ(13)</p> <p>⑧⑩中華ガラスープ の素(4.55)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.56)</p> <p>酒(1.3)</p> <p>塩(0.13)</p> <p>こしょう(0.04)</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>【たことポテトの から揚げ】</p> <p>フライドポテト(39)</p> <p>たこから揚げ(26)</p> <p>米油(6.5)</p> <p>塩(0.13)</p> <p>《フライドポテト》 じゃがいも</p> <p>●調味料等</p>	<p>【ツナサラダ】</p> <p>きゅうり(32.5)</p> <p>まぐろ油漬け(19.5)</p> <p>キャベツ(19.5)</p> <p>にんじん(6.5)</p> <p>卵なしマヨネーズ (7.8)</p> <p>上白(0.39)</p> <p>塩(0.13)</p> <p>こしょう(0.01)</p> <p>《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>【生揚げのみそかけ】</p> <p>⑦生揚げ 3個(60)</p> <p>米油(6)</p> <p>たまねぎ(13)</p> <p>しょうが(0.39)</p> <p>⑦豆みそ(5.2)</p> <p>中双(3.9)</p> <p>本みりん(1.3)</p>	<p>【揚げ鶏のねぎ ソースかけ】</p> <p>⑧鶏肉でん粉付き 1個(60)</p> <p>米油(6)</p> <p>ねぎ(13)</p> <p>④白ごま(1.04)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.6)</p> <p>中双(2.16)</p> <p>米酢(1.04)</p> <p>でん粉(0.36)</p>	<p>【切り干し大根と チキンのサラダ】</p> <p>⑧サラダチキン(15.6)</p> <p>きゅうり(13)</p> <p>にんじん(10.4)</p> <p>切り干し大根(3.64)</p> <p>④白すりごま(2.6)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.6)</p> <p>米酢(1.3)</p> <p>上白(1.3)</p> <p>サラダ油(0.65)</p>
あえ物・果物	<p>【キャベツの ごま和え】</p> <p>キャベツ(32.5)</p> <p>④白すりごま(0.65)</p> <p>④白ごま(0.39)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.3)</p> <p>上白(0.26)</p>		<p>【冷凍黄桃】</p> <p>⑩黄桃 1個(60)</p>		
その他	<p>【そら豆】</p> <p>そら豆 1袋(10)</p>	<p>【型抜きチーズ】</p> <p>◎型抜きチーズ 1個(15)</p>		<p>【いわしの干し小魚】</p> <p>干し小魚 1袋(5)</p> <p>《干し小魚》 いわし</p> <p>●⑦調味料等</p>	<p>【豆乳デザート】</p> <p>豆乳ココア デザート 1個(50)</p> <p>《豆乳ココアデザート》 ⑦豆乳 調味料等</p>

( ) 内は純使用量 単位：グラム

日	6月15日(木)	6月16日(金)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)
主食	◎●⑦ツイスト ロールパン	麦ごはん	三河赤鶏五目ごはん	麦ごはん	●ソフトめん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*パンプキンポタージュ】</p> <p>たまねぎ(52) かぼちゃ(32.5) にんじん(13) かぼちゃペースト(13) ⑧鶏肉(13) マッシュルーム(10.4) ホワイトルウ 【えがお】(8.45) ⑦⑩洋風だしの素(1.56) 塩(0.65) こしょう(0.05)</p>	<p>【*高野豆腐のうま煮】</p> <p>たまねぎ(52) じゃがいも(32.5) ⑧鶏肉(39) にんじん(13) さやいんげん(6.5) ⑦高野豆腐(9.1) ●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) でん粉(0.65)</p>	<p>【豚汁】</p> <p>⑦豆腐(39) じゃがいも(26) たまねぎ(19.5) にんじん(13) 大根(13) ⑩豚肉(10.4) えのきたけ(6.5) ⑦豆みそ(11.7) 本みりん(0.65) むろ削り(3.9)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>《三河赤鶏五目ごはん》 米 ⑧鶏肉 にんじん ごぼう ⑦油揚げ ●⑦調味料等</p> </div>	<p>【じゃがいもと鶏肉の煮物】</p> <p>じゃがいも(52) ⑧鶏肉(26) にんじん(26) こんにやく(19.5) ごぼう(19.5) ⑦生揚げ(19.5) たけのこ(13) さやいんげん(6.5) ●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>【*ミートソース】</p> <p>たまねぎ(65) ⑩豚肉(19.5) ③牛肉(19.5) にんじん(19.5) ⑦大豆(13) マッシュルーム(13) トマト(26.0) グリーンピース(5.2) トマトケチャップ(26) トマトルウ(16.9) ソース(3.9) 中双(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)</p> <p>《トマトルウ》 ●小麦粉 ●⑦⑩調味料等</p>
	フライ缶	<p>【じゃがいもとアスパラ】</p> <p>じゃがいも(45.5) ⑩豚肉(13) アスパラガス(13) にんじん(6.5) にんにく(0.13) ⑦⑩洋風だしの素(1.04) ●⑦しょうゆ(0.65) 純カレー(0.2) 塩(0.16)</p>	<p>【ちくわのいそべ揚げ】</p> <p>ちくわ 3個(60) ●小麦粉(3.9) でん粉(1.3) 青のり粉(0.16) 米油(5.88)</p>	<p>【はんぺんのとれかけ】</p> <p>はんぺん 1個(60) なめこ(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>《はんぺん》 魚肉(スケソウ・ママカリ) キャベツ たまねぎ にんじん ⑦調味料等</p>	<p>【めひかりフライ】</p> <p>●めひかりフライ 3尾(45) 米油(4.5)</p>
あえ物・果物		<p>【きゅうりの梅和え】</p> <p>きゅうり(32.5) 梅びしお(1.63) ●⑦しょうゆ(0.33) 上白(0.33)</p> <p>《梅びしお》 梅 赤じそ かつお節 ⑬調味料等</p>	<p>【キャベツの即席漬け】</p> <p>キャベツ(19.5) きゅうり漬け(10.4) 黒きくらげ(0.13) ④白ごま(0.39) 塩(0.13)</p> <p>《きゅうり漬け》 きゅうり ●⑦調味料等</p>	<p>【切り干し大根のさっぱり漬け】</p> <p>きゅうり(19.5) 切り干し大根(1.95) ●⑦しょうゆ(1.95) 上白(0.65) 米酢(0.39) レモン果汁(0.26) ④ごま油(0.26)</p>	<p>【冷凍パイナップル】</p> <p>パイナップル1個(40)</p>
その他			<p>【愛知のみかんゼリー】</p> <p>愛知のみかんゼリー 1個(60)</p>		

( ) 内は純使用量 単位：グラム

日	6月22日(木)	6月23日(金)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)
主食	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【五目汁】 大根(26) ⑧鶏肉(26) じゃがいも(26) にんじん(13) ねぎ(10.4)  ごぼう(6.5)  えのきたけ(6.5) ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(1.3)  塩(0.39) むろ削り(3.9)</p>	<p>【すいとん汁】 ●すいとん(39) 大根(26) ⑧鶏肉(26) 小松菜(13) にんじん(10.4)  かまぼこ(10.4)  ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(1.04) 塩(0.13)  むろ削り(3.9)</p>	<p>【白みそ汁】 大根(26) ⑧鶏肉(26) さといも(26) にんじん(13) なす(13)  ねぎ(6.5)  ⑦米みそ(11.7) 本みりん(1.3) むろ削り(3.9)</p>	<p>【ハッシュドビーフ】 たまねぎ(65) ③牛肉(32.5) にんじん(26) マッシュルーム(13) にんにく(0.39)  ハヤシルウ [えがお](15.6)  トマトピューレ(13) デミグラスソース (7.8) トマトケチャップ (6.5) 赤ワイン(1.3) ⑦⑩洋風だしの素(0.65) 塩(0.39) 中双(0.26) こしょう(0.04)  《デミグラスソース》 ●小麦粉 トマト ⑧⑩調味料等</p>	<p>【牛丼の具】 たまねぎ(71.5) ③牛肉(52) しらたき(39) ねぎ(19.5) にんじん(19.5)  えのきたけ(13)  ●⑦しょうゆ(6.5) 中双(3.25) 酒(2.6)  和風だしの素(0.26)</p>
フライ缶	<p>【かつおと大豆の レモンじょうゆ和え】 かつおでん粉付き (52) ⑦大豆(13) ⑦枝豆(6.5) でん粉(3.9) ●小麦粉(1.3) 米油(7.67) 中双(2.6) レモン果汁(1.95) ●⑦しょうゆ(1.3)</p>	<p>【ひじき入り 豚そぼろ】 たまねぎ(32.5) ⑩豚肉(26) にんじん(13) ⑦枝豆(6.5) 米ひじき(1.95) しょうが(1.3) ●⑦しょうゆ(3.9) 中双(2.6) 酒(1.3) 本みりん(0.65)</p>	<p>【まぐろの甘辛煮】  まぐろ油漬け(58.5) キャベツ(15.6) 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)</p>	<p>【ごぼうサラダ】  ごぼう(19.5) まぐろ油漬け(15.6) きゅうり(13) にんじん(13) ④白ねりごま(2.6) ④白すりごま(1.95) 切り干し大根(1.3) ●⑦しょうゆ(2.6) 上白(1.95) 米酢(1.95) ④ごま油(0.52)</p>	<p>【さば銀紙焼き】  さば銀紙焼き 1個(60)  《さば銀紙焼き》 ⑥さば ⑦調味料等</p>
あえ物・果物			<p>【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</p>	<p>【冷凍みかん】  みかん 1個(120)</p>	<p>【もやしとひじきの 和え物】 もやし(26) ほうれん草(15.6) 味付けひじき(3.9)  《味付けひじき》 ひじき ●⑦調味料等</p>
その他	<p>【のり佃煮】 のり佃煮 1個(10)  《のり佃煮》 のり ●⑦調味料等</p>	<p>【きらず揚げ】 きらず揚げ 1袋(10)  《きらず揚げ》 ●小麦粉 ⑦おからパウダー 調味料等</p>	<p>【手巻きのり】 手巻きのり 1袋(3.0)</p>		

日	6月29日(木)	6月30日(金)
主食	◎●⑦くろロールパン	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【野菜のスープ煮】</p> <p>じゃがいも(52) キャベツ(39) たまねぎ(32.5) ⑧鶏肉(13) にんじん(13) エリンギ(13) 野菜ブイヨン(1.95) ●⑦しょうゆ(2.6) 白ワイン(1.3)</p> <p>塩(0.26) こしょう(0.03)</p>	<p>【*中華海鮮うま煮】</p> <p>たまねぎ(52) キャベツ(39) ①いか(39) たけのこ(26) ちくわ(26) にんじん(13) チンゲンサイ(13) ●⑦しょうゆ(4.55) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.95)</p> <p>中双(1.3) 酒(1.3) ④ごま油(0.39) 塩(0.26) こしょう(0.03) でん粉(1.95)</p>
フライ缶	<p>【ハンバーグの トマトソースかけ】</p> <p>ハンバーグ 1個(60) 米油(1) 野菜ミックス(13) ベジタブルソース (13) トマトケチャップ (6.5) ソース(1.3) 中双(1.3) 赤ワイン(0.65) 塩(0.13)</p> <p>《ハンバーグ》 ⑩豚肉 たまねぎ ⑦粒状大豆たん白</p> <p>《ベジタブルソース》 トマト たまねぎ ⑦調味料等</p>	<p>【揚げしゅうまい】</p> <p>ポークしゅうまい 3個(60) 米油(6)</p> <p>《ポークしゅうまい》 ⑩豚肉 たまねぎ ●パン粉 ●小麦粉 ⑩調味料等</p>
あえ物・果物		<p>【えだ豆】</p> <p>⑦枝豆(15.6)</p>
その他	<p>【フローズン ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト 1個(60)</p>	

《野菜ミックス》  
ズッキーニ  
黄ピーマン  
赤ピーマン  
たまねぎ  
にんじん