

令和5年度 7月アレルギー献立表（アレルギー給食）

中学校ー1

| 日 | 7月3日(月) | 7月4日(火) | 7月5日(水) | 7月6日(木) | 7月7日(金) |
|----------------------------|--|---|---|---|---|
| 主食 | ごはん | 麦ごはん | ◎●⑦ ミルクロールパン | ごはん | ごはん |
| 牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 |
| 食 缶 | 【コンソメスープ】 ⑧鶏肉(26) たまねぎ(26) じゃがいも(19.5) かぼちゃ(19.5) エリンギ(13) にんじん(6.5) ●⑦しょうゆ(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.95) 酒(1.3) 塩(0.39) こしょう(0.04) | 【なす入り 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) なす(19.5) しょうが(0.65) にんにく(0.26) ⑦まめみそ(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) | 【大豆のインド煮】 たまねぎ(65) ⑦大豆(52) にんじん(26) ⑩ウインナー(13) マッシュルーム(13) ズッキーニ(13) トマトピューレ(6.5) カレールウ[えがお] (5.2) ソース(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) 純カレー(0.45) 塩(0.26) こしょう(0.03) | 【さわにわん】 ⑩豚肉(26) ⑫ながいも(19.5) 小松菜(19.5) にんじん(15.6) たけのこ(15.6) ごぼう(13) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) こしょう(0.03) 和風だしの素(1.3) | 【七夕汁】 とうがん(39) にんじん(13) オクラ(10.4) 星型かまぼこ(6.5) ●サボテンきしめん (5.2) しいたけ(1.3) ●⑦うず口しょうゆ (5.2) 本みりん(1.3) 塩(0.26) むろ削り(5.2) |
| | フ ライ 缶 | 【タコライスの具】 ⑩豚肉(39) たまねぎ(26) ⑦大豆(19.5) にんじん(13) トマト(5.2) トマトケチャップ (5.2) ソース(1.95) 中双(0.65) 純カレー(0.26) 塩(0.13) こしょう(0.01) | 【パンパンジー サラダ】 きゅうり(39) ⑧サラダチキン(26) キャベツ(19.5) 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) ④ごま油(0.65) | 【ツナサラダ】 キャベツ(26) きゅうり(26) まぐろ油漬け(15.6) にんじん(7.8) 上白(1.3) ワインビネガー(1.3) ●⑦しょうゆ(1.04) オリーブ油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03) | 【おから入り 鶏そぼろ丼の具】 ⑧鶏肉(32.5) にんじん(13) ⑦おから(13) ⑦枝豆(13) しいたけ(1.69) しょうが(0.78) 中双(3.25) ●⑦しょうゆ(3.25) 米油(0.65) |
| あ え 物 ・ 果 物 | 【グランパスサラダ】 キャベツ(26) 赤パプリカ(3.25) 黄パプリカ(3.25) マリネ ドレッシング(2.6) | | 【冷凍みかん】 みかん 1個(120) | | 【キャベツの 塩昆布あえ】 キャベツ(32.5) 塩昆布(1.56) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等 |
| そ の 他 | 【アセロラゼリー】 アセロラゼリー 1個(40) | 【いわしの干し小魚】 干し小魚 1袋(5) 《干し小魚》 いわし ●⑦調味料等 | | 【ブルーン】 ブルーン 1袋(20) | 【フローズン ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(60) |

() 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 | 7月10日(月) | 7月11日(火) | 7月12日(水) | 7月13日(木) | 7月14日(金) |
|--------|---|--|--|--|---|
| 主食 | ごはん | 麦ごはん | ●白玉うどん | 麦ごはん | わかめごはん |
| 牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎はっこう乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 |
| 食缶 | <p>【トッポギスープ】</p> <p>トッポギ(32.5) たまねぎ(26) ⑧鶏肉(26) にんじん(19.5) ねぎ(9.1) しいたけ(1.3) わかめ(0.39)</p> <p>⑧⑩中華ガラスープの素(4.55)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.56) 酒(1.3) 塩(0.13) こしょう(0.04)</p> | <p>【もずくとオクラの とろり汁】</p> <p>⑧鶏肉(19.5) じゃがいも(19.5) かまぼこ(13) にんじん(13) えのきたけ(13) オクラ(6.5) もずく(6.5)</p> <p>ねぎ(6.5) しょうが(0.65) ●⑦しょうゆ(5.2) 酒(1.3) 塩(0.39) 和風だしの素(1.3)</p> | <p>【カレーうどんの汁】</p> <p>たまねぎ(45.5) ⑩豚肉(19.5) にんじん(13) ねぎ(13) かまぼこ(13) えのきたけ(6.5) カレールウ【えがお】 (15.6)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.6) 純カレー(0.26) 中双(0.13) でん粉(0.26) むろ削り(3.9)</p> | <p>【*八宝菜】</p> <p>キャベツ(52) たまねぎ(52) ①いか(32.5) ⑩豚肉(39) にんじん(19.5) たけのこ(13)</p> <p>チンゲンサイ(13) ピーマン(6.5) ●⑦しょうゆ(3.9) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1.95) 中双(0.65) ④ごま油(0.39) 塩(0.13) こしょう(0.07) でん粉(1.3)</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)</p> <p>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>【豚ブルコギ】</p> <p>⑩豚肉(39) たまねぎ(26) もやし(19.5) 黄パプリカ(10.4) にんじん(10.4)</p> <p>④白ごま(1.3) にんにく(0.26) ●⑦しょうゆ(5.2) 中双(2.6) 酒(1.3) ④ごま油(1.3) こしょう(0.04) でん粉(0.52)</p> | <p>【*ゴーヤ チャンプルー】</p> <p>⑦生揚げ(45.5) ゴーヤ(19.5)</p> <p>⑩豚肉(32.5) ●⑦しょうゆ(2.6) 中双(2.6) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(0.65) 米油(0.39) 塩(0.13) こしょう(0.05)</p> | <p>【枝豆コロッケ】</p> <p>枝豆コロッケ 1個(60) 米油(6)</p> <p>《枝豆コロッケ》 ⑦枝豆 じゃがいも</p> <p>●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白</p> | <p>【*かぼちゃ しゅうまい】</p> <p>かぼちゃ しゅうまい 3個(54)</p> <p>《かぼちゃ しゅうまい》 魚肉すり身 かぼちゃペースト</p> <p>⑦豆腐 ●小麦粉 ⑦大豆粉 ●⑦調味料等</p> | <p>【三色あえ】</p> <p>もやし(19.5) 小松菜(15.6) まぐる油漬け(13) にんじん(6.5) 切り干し大根(3.25)</p> <p>④白すりごま(5.2) ④白ねりごま(3.9) ●⑦しょうゆ(3.25) 上白(1.3)</p> |
| あえ物・果物 | | <p>【冷凍パイナップル】</p> <p>パイナップル 1個(40)</p> | <p>【もやしと ひじきの和え物】</p> <p>もやし(26) 小松菜(15.6) 味付けひじき(3.9)</p> <p>《味付けひじき》 ひじき ●⑦調味料等</p> | <p>【きゅうりのナムル】</p> <p>きゅうり(32.5) 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)</p> | |
| その他 | | | | | |

() 内は純使用量 単位：グラム

(アレルギー給食)

| 日 | 7月18日(火) | 7月19日(水) |
|--------|--|--|
| 主食 | ◎●⑦レーズン ロールパン | ごはん |
| 牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 |
| 食缶 | <p>【*じゃがいも スープ】</p> <p>たまねぎ(52) じゃがいも(52) マッシュポテト(26) にんじん(13) ⑩ベーコン(6.5) マッシュルーム(6.5) パセリ(0.07)</p> <p>⑦豆乳</p> <p>⑦⑩洋風だしの素(2.99) 塩(0.52) こしょう(0.04)</p> | <p>【えがおの ハヤシシチュー】</p> <p>たまねぎ(52) じゃがいも(45.5) ⑩豚肉(26) にんじん(13) マッシュルーム(10.4) にんにく(0.39) ハヤシルウ[えがお] (13) トマトピューレ(13) トマトケチャップ (6.5) ソース(2.6) 赤ワイン(1.3) 野菜ブイヨン(0.65) 中双(0.13) 塩(0.13) こしょう(0.03)</p> |
| フライ缶 | <p>【いかナゲット】</p> <p>いかナゲット 3個(60) 米油(6)</p> <p>《いかナゲット》</p> <p>①いか ●小麦粉 たら ●でん粉 ⑦調味料等</p> | <p>【サボテン入り ごぼうサラダ】</p> <p>ごぼう(13) まぐろ油漬け(13) きゅうり(13) ⑦枝豆(13) にんじん(10.4) うちわサボテン(3.9) 卵なしマヨネーズ (8.45) ●⑦しょうゆ(1.56) 上白(0.65) 米酢(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.04)</p> <p>《卵なしマヨネーズ》</p> <p>⑦大豆粉 ⑦粉末状植物性たん白 調味料等</p> |
| あえ物・果物 | <p>【フレンチサラダ】</p> <p>キャベツ(26) きゅうり(6.5) にんじん(3.9) フレンチ ドレッシング(3.25)</p> | |
| その他 | | <p>【セレクトデザート】</p> <p>⑦米粉のシークワサー タルト 1個(30) ①桃ゼリー 1個(70)</p> |

() 内は純使用量 単位：グラム