

令和5年度 7月アレルギー献立表（アレルギー給食）

小学校ー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	ごはん	◎●⑦ ミルクロールパン	麦ごはん	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(20) たまねぎ(20) じゃがいも(15) かぼちゃ(15) エリンギ(10) にんじん(5) ●⑦しょうゆ(2) ⑦⑩洋風だしの素(1.5) 酒(1) 塩(0.3) こしょう(0.03)	【さわにわん】 ⑩豚肉(20) ⑫ながいも(15) 小松菜(15) にんじん(12) たけのこ(12) ごぼう(10) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) こしょう(0.02) 和風だしの素(1)	【大豆のインド煮】 たまねぎ(50) ⑦大豆(40) にんじん(20) ⑩ウインナー(10) マッシュルーム(10) ズッキーニ(10) トマトピューレ(5) カレールウ[えがお] (4) ソース(2) ⑦⑩洋風だしの素(1) 純カレー(0.35) 塩(0.2) こしょう(0.02)	【なす入り マーボ豆腐】 ⑦豆腐(90) にんじん(25) たけのこ(20) ⑩豚肉(20) ねぎ(15) なす(15) しょうが(0.5) にんにく(0.2) ⑦まめみそ(5) 中双(3) ●⑦しょうゆ(2.3) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1) 本みりん(1) 酒(1) ④ごま油(0.8) 豆板醤(0.2) でん粉(0.8)	【七夕汁】 とうがん(30) にんじん(10) オクラ(8) 星型かまぼこ(5) ●サボテンきしめん (4) しいたけ(1) ●⑦うす口しょうゆ (4) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(4)
	フライ缶	【タコライス】 ⑩豚肉(30) たまねぎ(20) ⑦大豆(15) にんじん(10) トマト(4) トマトケチャップ (4) ソース(1.5) 中双(0.5) 純カレー(0.2) 塩(0.1) こしょう(0.01)	【おから入り 鶏そぼろ丼の具】 ⑧鶏肉(25) にんじん(10) ⑦おから(10) ⑦枝豆(10) しいたけ(1.3) しょうが(0.6) 中双(2.5) ●⑦しょうゆ(2.5) 米油(0.5)	【ツナサラダ】 キャベツ(20) きゅうり(20) まぐろ油漬(12) にんじん(6) 上白(1) ワインビネガー(1) ●⑦しょうゆ(0.8) オリーブ油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【バンバンジー サラダ】 きゅうり(30) ⑧サラダチキン(20) キャベツ(15) にんじん(10) 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)
あえ物・果物	【グランパスサラダ】 キャベツ(20) 赤パプリカ(2.5) 黄パプリカ(2.5) マリネ ドレッシング(2)		【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(25) 塩昆布(1.2) 《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)	【プルーン】 プルーン 1袋(20)		【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	【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	わかめごはん	麦ごはん	●白玉うどん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳
食缶	<p>【トッポギスープ】</p> <p>トッポギ(25) たまねぎ(20) ⑧鶏肉(20) にんじん(15) ねぎ(7) しいたけ(1) わかめ(0.3)</p> <p>⑧⑩中華ガラスープの素(3.5) ●⑦しょうゆ(1.2) 酒(1) 塩(0.1) こしょう(0.03)</p>	<p>【もずくとオクラの とろり汁】</p> <p>⑧鶏肉(15) じゃがいも(15) かまぼこ(10) にんじん(10) えのきたけ(10) オクラ(5) もずく(5) ねぎ(5) しょうが(0.5) ●⑦しょうゆ(4) 酒(1) 塩(0.3) 和風だしの素(1)</p>	<p>【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(90) たまねぎ(40) こんにやく(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)</p> <p>中双(3) 本みりん(1) 塩(0.2) こしょう(0.02)</p>	<p>【*八宝菜】</p> <p>キャベツ(40) たまねぎ(40) ①いか(25) ⑩豚肉(30) にんじん(15) たけのこ(10) チンゲンサイ(10) ピーマン(5) ●⑦しょうゆ(3) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1.5) 中双(0.5) ④ごま油(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.05) でん粉(1)</p>	<p>【カレーうどんの汁】</p> <p>たまねぎ(35) ⑩豚肉(15) にんじん(10) ねぎ(10) かまぼこ(10) えのきたけ(5) カレールウ[えがお] (12) ●⑦しょうゆ(2) 純カレー(0.2) 中双(0.1) でん粉(0.2) むろ削り(3)</p>
フライ缶	<p>【豚ブルコギ】</p> <p>⑩豚肉(30) たまねぎ(20) もやし(15) 黄パプリカ(8) にんじん(8) ④白ごま(1) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(4) 中双(2) 酒(1) ④ごま油(1) こしょう(0.03) でん粉(0.4)</p>	<p>【*ゴーヤ チャンプルー】</p> <p>⑦生揚げ(35) ゴーヤ(15) ⑩豚肉(25) ●⑦しょうゆ(2) 中双(2) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(0.5) 米油(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.04)</p>	<p>【三色あえ】</p> <p>もやし(15) 小松菜(12) まぐろ油漬け(10) にんじん(5) 切り干し大根(2.5) ④白すりごま(4) ④白ねりごま(3) ●⑦しょうゆ(2.5) 上白(1)</p>	<p>【*かぼちゃ しゅうまい】</p> <p>かぼちゃ しゅうまい 2個 ≪かぼちゃ しゅうまい≫ 魚肉すり身 かぼちゃペースト ⑦豆腐 ●小麦粉 ⑦大豆粉 ●⑦調味料等</p>	<p>【枝豆コロッケ】</p> <p>枝豆コロッケ 1個(50) 米油(5) ≪枝豆コロッケ≫ ⑦枝豆 じゃがいも ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白</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>【きゅうりのナムル】</p> <p>きゅうり(25) ④白すりごま(1) ●⑦うす口しょうゆ (1) 上白(0.5) 米酢(0.5) ④ごま油(0.3)</p>	<p>【もやしと ひじきの和え物】</p> <p>もやし(20) 小松菜(12) 味付けひじき(3) ≪味付けひじき≫ ひじき ●⑦調味料等</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	【*じゃがいも スープ】 たまねぎ(40) じゃがいも(40) マッシュポテト(20) にんじん(10) ⑩ベーコン(5) マッシュルーム(5) パセリ(0.05) ⑦豆乳(30) ⑦⑩洋風だしの素(2.3) 塩(0.4) こしょう(0.03)	【えがおの ハヤシチュー】 たまねぎ(40) じゃがいも(35) ⑩豚肉(20) にんじん(10) マッシュルーム(8) にんにく(0.3) ハヤシルウ[えがお] (10) トマトピューレ(10) トマトケチャップ (5) ソース(2) 赤ワイン(1) 野菜ブイヨン(0.5) 中双(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)
フライ缶	【いかなゲット】 いかなゲット 2個(40) 米油(4) 《いかなゲット》 ①いか ●小麦粉 たら ●でん粉 ⑦調味料等	【サボテン入り ごぼうサラダ】 ごぼう(10) まぐろ油漬(10) きゅうり(10) ⑦枝豆(10) にんじん(8) うちわサボテン(3) 卵なしマヨネーズ (6.5) ●⑦しょうゆ(1.2) 上白(0.5) 米酢(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.03) 《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
あえ物・果物	【フレンチサラダ】 キャベツ(20) きゅうり(5) にんじん(3) フレンチ ドレッシング(2.5)	
その他		【セレクトデザート】 ⑦米粉のシークワーサー タルト 1個(30) ①桃ゼリー 1個(70)

()内は純使用量 単位：グラム