令和５年度　１０月アレルギー献立表　　　中学校－１

日	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)
主食	麦ごはん	●白玉うどん	ごはん	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【なめこのみそ汁】 ⑦豆腐(39) なめこ(13) にんじん(13) ねぎ(13) ごぼう(10.4) ⑦油揚げ(3.9) ⑦豆みそ(11.7) 本みりん(0.65) むろ削り(5.2)	【五目うどんの汁】 はくさい(45.5) ⑧鶏肉(13) 大根(13) にんじん(13) ねぎ(6.5) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(10.4) 本みりん(2.6) 塩(0.26) むろ削り(3.9)	【筑前煮】 さといも(52) ⑧鶏肉(26) にんじん(26) こんにゃく(19.5) ごぼう(19.5) ⑦さつま揚げ(19.5) たけのこ(13) さやいんげん(6.5) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 砂糖(3.64) 本みりん(1.3) むろ削り(1.3)	【じゃがいも団子汁】 じゃがいも団子 (32.5) たまねぎ(26) かまぼこ(13) にんじん(13) ねぎ(10.4) 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(5.2)	【春雨スープ】 たまねぎ(32.5) △えび(19.5) にんじん(13) チンゲンサイ(13) たけのこ(13) はるさめ(4.55) ⑧チキンブイヨン(7.8) 酒(2.86) ●⑦うす口しょうゆ (1.76) ●⑦⑧チキンコンソメ (1.69) 塩(0.26) こしょう(0.03)
フライ缶	【ハンバーグの おろしだれかけ】 ハンバーグ 1個(60) 米油(1.3) 大根おろし(13) ●⑦しょうゆ(2.34) 本みりん(1.95) 砂糖(1.3) でん粉(0.33) 《ハンバーグ》 ⑧鶏肉 ⑩豚肉 たまねぎ でん粉 ⑩調味料等	【サボテンコロッケ】 サボテン入り 和風コロッケ 1個(60) 米油(6) 《サボテン入り 和風コロッケ》 じゃがいも サボテン ●パン粉 ●小麦粉 ●⑦⑩調味料等	【切り干し大根 サラダ】 きゅうり(13) まぐろ油漬け(13) とうもろこし(13) にんじん(6.5) 切り干し大根(3.9) 卵なしマヨネーズ (7.8) ●⑦しょうゆ(1.56) 米酢(0.65) 砂糖(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.04) 《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	【さんまのかば焼き】 さんま打粉付 1尾(50) 米油(5) ●⑦しょうゆ(4.55) 砂糖(3.9) 本みりん(1.3) 酒(1.3)	【チキンアドボ】 ⑧鶏肉(45.5) ●⑦しょうゆ(1.3) たまねぎ(26) じゃがいも(26) ○うずら卵(19.5) にんじん(13) にんにく(0.07) ●⑦しょうゆ(3.9) 米酢(2.6) 砂糖(2.6) 酒(1.3) こしょう(0.04) でん粉(0.13)
あえ物・果物	【もやしとツナの 和え物】 もやし(26) まぐろ水煮(13) にんじん(3.9) ④白ごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.26)	【おかかあえ】 キャベツ(19.5) ほうれん草(13) にんじん(6.5) 花かつお(0.39) ●⑦しょうゆ(1.95) 砂糖(0.65)	【冷凍りんご】 ⑬りんご 1個(40)	【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		【かみかみ大豆】 味付大豆 １袋(10) 《味付大豆》 ⑦大豆 寒梅粉ミックス ●小麦粉 調味料等			【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

（　）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	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月16日(月)
主食	わかめごはん	麦ごはん	ごはん	◎●⑦クロスロールパン	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【さわにわん】 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)	【チンゲンサイ入り中華飯の具】 たまねぎ(45.5) キャベツ(26) ○うずら卵(26) ①いか(26) ⑦生揚げ(26) チンゲンサイ(19.5) にんじん(13) ぶなしめじ(13) たけのこ(13) ●⑦しょうゆ(4.55) ⑦⑧⑩⑯中華だしの素(1.95) 砂糖(1.3) 酒(1.3) ④ごま油(0.39) 塩(0.26) こしょう(0.04) でん粉(1.3)	【さつま汁】 さつまいも(32.5) 大根(19.5) ごぼう(13) にんじん(13) ⑩豚肉(13) ねぎ(13) ⑦あわせみそ(11.7) むろ削り(3.9)	【シェフの野菜のチャウダー】 たまねぎ(39) クリームコーン(39) じゃがいも(32.5) ⑧鶏肉(13) にんじん(13) とうもろこし(13) パセリ(0.07) ◎牛乳(39) ⑧チキンブイヨン(19.5) ホワイトルウ[えがお](7.8) ◎生クリーム(3.9) 塩(0.65) こしょう(0.04)	【卵とじ】 ○液卵(52) じゃがいも(45.5) たまねぎ(39) ⑧鶏肉(26) にんじん(13) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(5.85) 砂糖(2.6) 本みりん(0.65) むろ削り(1.3)
フライ缶	【あじのフリッター】 あじフリッター3個(60) 米油(6) 《あじフリッター》 あじ ●小麦粉 △オキアミ ●⑦調味料等	【じゃがいもチンジャオロース】 じゃがいも(39) ⑩豚肉(39) ピーマン(13) しょうが(0.39) にんにく(0.13) ●⑦⑯オイスターソース(2.6) 酒(1.3) ⑦⑧⑩⑯中華だしの素(0.65) ④ごま油(0.39) でん粉(0.26)	【レバー入りつくね】 レバー入りつくね3個(60) 《レバー入りつくね》 ⑧鶏肉 たまねぎ でん粉 ⑧鶏レバー ⑦⑧調味料等	【キャベツとウインナーのソテー】 キャベツ(45.5) ⑩ポークウインナー(32.5) にんじん(10.4) 米油(0.65) 塩(0.26) こしょう(0.03)	【ひじきの煮物】 ⑩豚肉(13) こんにゃく(13) ちくわ(13) にんじん(6.5) ⑦枝豆(3.9) 米ひじき(2.6) ●⑦しょうゆ(3.9) 砂糖(2.6) 本みりん(1.3) 酒(1.3)
あえ物・果物	【きゅうりのごまじょうゆ和え】 きゅうり(32.5) ④白すりごま(0.65) ●⑦しょうゆ(1.56) ④ごま油(0.26)	【冷凍洋なし】 洋なし 1個(40)	【おひたし】 もやし(26) 小松菜(15.6) ●⑦しょうゆ(1.95) 砂糖(0.39)		【みかん】 みかん 1個(120)
その他	【ブルーベリーゼリー】 ブルーベリーゼリー1個(50)				

（　）内は純使用量　単位：グラム

※ 春日井市食育推進給食会ホームページに、当市が表示するアレルゲン21品目のアレルギーマーク等を検索して強調表示する機能を持つ「マーク強調機能付アレルギー献立表」を掲載しています。
https://www.kasugai-kyushoku.com/kondatehyou/allergy_mark/

日	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月23日(月)
主食	ごはん	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ ロールパン	玄米ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【牛肉とたまねぎの うま煮】 たまねぎ(78) しらたき(39) ③牛肉(26) ⑦焼き豆腐(26) ねぎ(19.5) ●角ふ(19.5) にんじん(13) エリンギ(13) ●⑦しょうゆ(6.5) 砂糖(3.9) 酒(2.6)	【さといものみそ汁】 さといも(32.5) ⑩豚肉(26) にんじん(13) こんにゃく(13) ねぎ(13) 大根(6.5) ⑦豆みそ(11.7) むろ削り(3.9)	【やさいスープ】 たまねぎ(39) もやし(19.5) エリンギ(19.5) ⑧鶏肉(13) にんじん(13) とうもろこし(13) パセリ(0.07) 白ワイン(2.6) 野菜ブイヨン(1.95) ●⑦しょうゆ(1.04) 塩(0.52) こしょう(0.03)	【えがおの カレーシチュー】 たまねぎ(52) じゃがいも(45.5) ⑩豚肉(26) 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)	【かきたま汁】 ⑦豆腐(39) 〇液卵(26) にんじん(19.5) たまねぎ(19.5) 小松菜(13) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) むろ削り(5.2) でん粉(1.3)
フライ缶	【いわしの梅煮】 いわしの梅煮 1尾(50) 《いわしの梅煮》 いわし しそ抽出液 ●⑦調味料等	【チキンチキン ごぼう】 ⑧鶏肉(39) ごぼう(26) でん粉(6.5) 米油(7.15) ⑦枝豆(13) ④白ごま(1.3) ●⑦しょうゆ(2.6) 砂糖(2.08) 酒(1.3) 本みりん(1.3)	【やきそば】 キャベツ(39) 油そば(39) ⑩豚肉(26) ①いか(13) にんじん(13) しょうが酢漬 (0.39) 青のり粉(0.07) 中濃ソース(7.8) ソース(2.6) 塩(0.26) こしょう(0.03) 《油そば》 ●小麦粉 ⑦調味料等	【男鹿なし入り フルーツ白玉】 梨(32.5) パイナップル(26) 白玉団子(26) ⑪黄桃(19.5)	【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
あえ物・果物	【切り干し大根の さっぱり漬け】 きゅうり(19.5) 切り干し大根(2.99) ●⑦しょうゆ(1.69) 砂糖(0.65) 米酢(0.39) レモン果汁(0.26) ④ごま油(0.26)				【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
その他		【味つけのり】 味付のり 1袋(1.2)	【プルーン】 プルーン 1袋(20)		

（　）内は純使用量　単位：グラム

日	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月30日(月)
主食	麦ごはん	ごはん	◎●⑦スライスパン	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【いも煮】 さといも(52) ③牛肉(26) ごぼう(26) こんにゃく(26) ねぎ(19.5) にんじん(19.5) ぶなしめじ(13) ●⑦しょうゆ(6.5) 砂糖(2.6) 酒(1.3) 塩(0.07) むろ削り(2.6)	【トックスープ】 たまねぎ(32.5) トック(32.5) ⑧鶏肉(13) にんじん(13) ねぎ(6.5) とうもろこし(6.5) わかめ(0.39) ⑧⑩中華ガラスープの素(4.55) ●⑦しょうゆ(1.56) 酒(1.3) 塩(0.13) こしょう(0.04)	【白いんげんとチキンのトマト煮】 白いんげん豆(52) たまねぎ(52) にんじん(26) トマト(26) ⑧鶏肉(26) とうもろこし(6.5) セロリ(2.6) にんにく(0.65) トマトジュース(26) トマトケチャップ(9.1) ソース(2.6) 砂糖(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)	【白みそ汁】 ⑦豆腐(39) 大根(26) ⑧鶏肉(19.5) にんじん(13) 小松菜(13) えのきたけ(6.5) ⑦油揚げ(3.9) ⑦米みそ(11.7) 本みりん(1.3) むろ削り(3.9)	【肉だんごの中華スープ】 肉団子(39) はくさい(26) 大根(26) にんじん(13) ねぎ(10.4) しいたけ(0.65) しょうが(0.65) ⑧⑩中華ガラスープの素(4.55) ●⑦しょうゆ(1.95) でん粉(0.65) ④ごま油(0.26) 《肉団子》 ⑧鶏肉 でん粉 ●パン粉 ●⑦粉末状植物性たん白 たまねぎ ⑦粒状大豆たん白
フライ缶	【ツナとおからのそぼろ丼の具】 ⑧鶏肉(26) まぐろ油漬け(26) にんじん(7.8) ⑦おから(7.8) ⑦枝豆(6.5) しいたけ(1.63) しょうが(0.78) 砂糖(3.25) ●⑦しょうゆ(3.25) 米油(0.65)	【豚肉の甘酢炒め】 ⑩豚肉(32.5) たまねぎ(32.5) 〇うずら卵(26) たけのこ(13) にんじん(6.5) ピーマン(6.5) ●⑦しょうゆ(2.6) 砂糖(2.27) トマトケチャップ(1.95) 米酢(1.95) ⑦⑧⑩⑯ 中華だしの素(0.65) でん粉(0.65)	【ポテトサラダ】 じゃがいも(45.5) ⑩ポークハム(13) きゅうり(13) にんじん(6.5) 卵なしマヨネーズ(7.8) 米酢(0.65) 砂糖(0.65) こしょう(0.04) 《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	【ちくわのいそべ揚げ】 ちくわ 3個(60) ●小麦粉(3.9) でん粉(1.3) 青のり粉(0.16) 米油(6.54)	【かに玉】 かに玉 1個(60) ⑧チキンブイヨン(3.9) ●⑦しょうゆ(1.95) 砂糖(1.56) 酒(1.3) でん粉(0.39) 《かに玉》 〇卵 ▲かに身 ●④⑦⑧調味料等
あえ物・果物				【れんこんの梅和え】 れんこん(26) 梅びしお(1.95) ●⑦しょうゆ(0.26) 砂糖(0.26) 《梅びしお》 梅 赤じそ ⑬調味料等	【三色ナムル】 もやし(19.5) ほうれん草(13) にんじん(6.5) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.65) 米酢(0.65) ④ごま油(0.39)
その他	【ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(100)		【いちじくジャム】 いちじくジャム 1袋(15)	【いわしの干し小魚】 干し小魚 １袋(5)	【型抜きチーズ】 ◎型抜きチーズ 1個(15)

（　）内は純使用量　単位：グラム

日	10月31日(火)
主食	◎●⑦あいちの 米粉パン
牛乳	◎牛乳
食缶	【秋味シチュー】 たまねぎ(52) さつまいも(26) にんじん(19.5) 白いんげん豆(13) ⑮くり(13) ⑩ポークウインナー (13) ぶなしめじ(6.5) マッシュルーム(6.5) ⑦枝豆(6.5) ⑦豆乳(36) ホワイトルウ [えがお](7.8) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) ◎チーズ(1.3) ◎バター(0.65) 塩(0.52) こしょう(0.03)
フライ缶	【ツナサラダ】 キャベツ(26) まぐろ油漬け(26) きゅうり(19.5) とうもろこし(6.5) にんじん(3.9) 砂糖(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)
あえ物・果物	
その他	

（　）内は純使用量
単位：グラム