

令和5年度 10月アレルギー献立表

小学校ー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	ごはん	ごはん	麦ごはん	●白玉うどん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【なめこのみそ汁】 ⑦豆腐(30) なめこ(10) にんじん(10) ねぎ(10) ごぼう(8) ⑦油揚げ(3) ⑦豆みそ(9) 本みりん(0.5) むろ削り(4)	【春雨スープ】 たまねぎ(25) △えび(15) にんじん(10) チンゲンサイ(10) たけのこ(10) はるさめ(3.5) ⑧チキンブイヨン(6) 酒(2.2) ●⑦うす口しょうゆ(1.35) ●⑦⑧チキンコンソメ(1.3) 塩(0.2) こしょう(0.02)	【筑前煮】 さといも(40) ⑧鶏肉(20) にんじん(20) こんにゃく(15) ごぼう(15) ⑦さつま揚げ(15) たけのこ(10) さやいんげん(5) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 砂糖(2.8) 本みりん(1) むろ削り(1)	【じゃがいも団子汁】 じゃがいも団子(25) たまねぎ(20) かまぼこ(10) にんじん(10) ねぎ(8) えのきたけ(5) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.3) むろ削り(4)	【五目うどんの汁】 はくさい(35) ⑧鶏肉(10) 大根(10) にんじん(10) ねぎ(5) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(8) 本みりん(2) 塩(0.2) むろ削り(3)
フライ缶	【ハンバーグのおろしだれかけ】 ハンバーグ 1個(50) 大根おろし(10) ●⑦しょうゆ(1.8) 本みりん(1.5) 砂糖(1) でん粉(0.25) 《ハンバーグ》 ⑧鶏肉 ⑩豚肉 たまねぎ でん粉 ⑩調味料等	【チキンアドボ】 ⑧鶏肉(35) ●⑦しょうゆ(1) たまねぎ(20) じゃがいも(20) ○うずら卵(15) にんじん(10) にんにく(0.05) ●⑦しょうゆ(3) 米酢(2) 砂糖(2) 酒(1) こしょう(0.03) でん粉(0.1)	【切り干し大根サラダ】 きゅうり(10) まぐろ油漬(10) とうもろこし(10) にんじん(5) 切り干し大根(3) 卵なしマヨネーズ(6) ●⑦しょうゆ(1.2) 米酢(0.5) 砂糖(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	【さば銀紙焼き】 さば銀紙焼き 1個(50) 《さば銀紙焼き》 ⑥さば ⑦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(50) 米油(5) 《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
あえ物・果物	【もやしとツナの和え物】 もやし(20) まぐろ水煮(10) にんじん(3) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(1) 砂糖(0.2)		【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(25) 塩昆布(1.2) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等	【おほかあえ】 キャベツ(15) ほうれん草(10) にんじん(5) 花かつお(0.3) ●⑦しょうゆ(1.5) 砂糖(0.5)
その他		【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…オレング	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…目(あさり・ほたて等)	

1 パンに表示される⑦大豆については、添加物のレン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	<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) こしょう(0.02) むろ削り(3)</p>	<p>【チンゲンサイ入り中華飯の具】</p> <p>たまねぎ(35) キャベツ(20) ○うずら卵(20) ①いか(20) ⑦生揚げ(20) チンゲンサイ(15) にんじん(10) ぶなしめじ(10) たけのこ(10) ●⑦しょうゆ(3.5) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.5) 砂糖(1) 酒(1) ④ごま油(0.3) 塩(0.2) こしょう(0.03) でん粉(1)</p>	<p>【さつま汁】</p> <p>さつまいも(25) 大根(15) ごぼう(10) にんじん(10) ⑩豚肉(10) ねぎ(10) ⑦あわせみそ(9) むろ削り(3)</p>	<p>【シェフの野菜のチャウダー】</p> <p>たまねぎ(30) クリームコーン(30) じゃがいも(25) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) とうもろこし(10) パセリ(0.05) ◎牛乳(30) ⑧チキンブイヨン(15) ホワイトルウ [えがお](6) ◎生クリーム(3) 塩(0.5) こしょう(0.03)</p>	<p>【卵とじ】</p> <p>○液卵(40) じゃがいも(35) たまねぎ(30) ⑧鶏肉(20) にんじん(10) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(4.5) 砂糖(2) 本みりん(0.5) むろ削り(1)</p>
フライ缶	<p>【レバー入りつくね】</p> <p>レバー入りつくね 2個(40)</p> <p>《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</p>	<p>【じゃがいもチンジャオロース】</p> <p>じゃがいも(30)</p> <p>⑩豚肉(30) ピーマン(10) しょうが(0.3) にんにく(0.1) ●⑦⑩オイスターソース(2) 酒(1) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(0.5) ④ごま油(0.3) でん粉(0.2)</p>	<p>【あじのフリッター】</p> <p>あじフリッター 2個(40)</p> <p>米油(4)</p> <p>《あじのフリッター》 あじ ●小麦粉 △オキアミ ●⑦調味料等</p>	<p>【キャベツとウインナーのソテー】</p> <p>キャベツ(35) ⑩ポークウインナー(25) にんじん(8) 米油(0.5) 塩(0.2) こしょう(0.02)</p>	<p>【ひじきの煮物】</p> <p>⑩豚肉(10) こんにゃく(10) ちくわ(10) にんじん(5) ⑦枝豆(3) 米ひじき(2) ●⑦しょうゆ(3) 砂糖(2) 本みりん(1) 酒(1)</p>
あえ物・果物	<p>【きゅうりのごまじょうゆ和え】</p> <p>きゅうり(25) ④白すりごま(0.5) ●⑦しょうゆ(1.2) ④ごま油(0.2)</p>	<p>【冷凍洋なし】</p> <p>洋なし 1個(40)</p>	<p>【おひたし】</p> <p>もやし(20) 小松菜(12) ●⑦しょうゆ(1.5) 砂糖(0.3)</p>		
その他	<p>【ブルーベリーゼリー】</p> <p>ブルーベリーゼリー 1個(50)</p>				<p>【ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト 1個(80)</p>

( ) 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ギー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/](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	麦ごはん	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	【さといものみそ汁】 さといも(25) ⑩豚肉(20) にんじん(10) こんにゃく(10) ねぎ(10) 大根(5) ⑦豆みそ(9) むろ削り(3)	【牛肉とたまねぎの うま煮】 たまねぎ(60) しらたき(30) ③牛肉(20) ⑦焼き豆腐(20) ねぎ(15) ●角ふ(15) にんじん(10) エリンギ(10) ●⑦しょうゆ(3) 砂糖(3) 酒(2)	【やさいスープ】 たまねぎ(30) もやし(15) エリンギ(15) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) とうもろこし(10) パセリ(0.05) 白ワイン(2) 野菜ブイヨン(1.5) ●⑦しょうゆ(0.8) 塩(0.4) こしょう(0.02)	【えがおの カレーシチュー】 たまねぎ(40) じゃがいも(35) ⑩豚肉(20) 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)	【かきたま汁】 ⑦豆腐(30) ○液卵(20) にんじん(15) たまねぎ(15) 小松菜(10) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) むろ削り(4) でん粉(1)
フライ缶	【チキンチキン ごぼう】 ⑧鶏肉(30) ごぼう(20) でん粉(5) 米油(5.5) ⑦枝豆(10) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(2) 砂糖(1.6) 酒(1) 本みりん(1)	【いわしの梅煮】 いわしの梅煮 1尾(40) 《いわしの梅煮》 いわし しそ抽出液 ●⑦調味料等	【やきそば】 キャベツ(30) 油そば(30) ⑩豚肉(20) ①いか(10) にんじん(10) しょうが酢漬(0.3) 青のり粉(0.05) 中濃ソース(6) ソース(2) 塩(0.2) こしょう(0.02) 《油そば》 ●小麦粉 ⑦調味料等	【男鹿なし入り フルーツ白玉】 梨(25) パイナップル(20) 白玉団子(20) ⑪黄桃(15)	【さんまのかば焼き】 さんま打粉付 1尾(40) 米油(4) ●⑦しょうゆ(3.5) 砂糖(3) 本みりん(1) 酒(1)
あえ物・果物		【切り干し大根の さっぱり漬け】 きゅうり(15) 切り干し大根(2.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.5) 米酢(0.3) レモン果汁(0.2) ④ごま油(0.2)			【もやしとひじきの 和え物】 もやし(20) ほうれん草(12) 味付けひじき(3) 《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	◎●⑦スライスパン	ごはん	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【いも煮】</p> <p>さといも(40)</p> <p>③牛肉(20)</p> <p>ごぼう(20)</p> <p>こんにやく(20)</p> <p>ねぎ(15)</p> <p>にんじん(15)</p> <p>ぶなしめじ(10)</p> <p>●⑦しょうゆ(5)</p> <p>砂糖(2)</p> <p>酒(1)</p> <p>塩(0.05)</p> <p>むろ削り(2)</p>	<p>【白いんげんとチキンのトマト煮】</p> <p>白いんげん豆(40)</p> <p>たまねぎ(40)</p> <p>にんじん(20)</p> <p>トマト(20)</p> <p>⑧鶏肉(20)</p> <p>とうもろこし(5)</p> <p>セロリ(2)</p> <p>にんにく(0.5)</p> <p>トマトジュース(20)</p> <p>トマトケチャップ(7)</p> <p>ソース(2)</p> <p>砂糖(2)</p> <p>⑦⑩洋風だしの素(1)</p> <p>赤ワイン(1)</p> <p>塩(0.4)</p> <p>こしょう(0.05)</p>	<p>【トックスープ】</p> <p>たまねぎ(25)</p> <p>トック(25)</p> <p>⑧鶏肉(10)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>ねぎ(5)</p> <p>とうもろこし(5)</p> <p>わかめ(0.3)</p> <p>⑧⑩中華ガラスープの素(3.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.2)</p> <p>酒(1)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>こしょう(0.03)</p>	<p>【白みそ汁】</p> <p>⑦豆腐(30)</p> <p>大根(20)</p> <p>⑧鶏肉(15)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>小松菜(10)</p> <p>えのきたけ(5)</p> <p>⑦油揚げ(3)</p> <p>⑦米みそ(9)</p> <p>本みりん(1)</p> <p>むろ削り(3)</p>	<p>【肉だんごの中華スープ】</p> <p>肉団子(30)</p> <p>はくさい(20)</p> <p>大根(20)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>ねぎ(8)</p> <p>しいたけ(0.5)</p> <p>しょうが(0.5)</p> <p>⑧⑩中華ガラスープの素(3.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.5)</p> <p>でん粉(0.5)</p> <p>④ごま油(0.2)</p> <p>《肉団子》</p> <p>⑧鶏肉</p> <p>でん粉</p> <p>●パン粉</p> <p>●⑦粉末状植物性たん白</p> <p>たまねぎ</p> <p>⑦粒状大豆たん白</p>
フライ缶	<p>【ツナとおからのそぼろ丼の具】</p> <p>⑧鶏肉(20)</p> <p>まぐろ油漬(20)</p> <p>にんじん(6)</p> <p>⑦おから(6)</p> <p>⑦枝豆(5)</p> <p>しいたけ(1.25)</p> <p>しょうが(0.6)</p> <p>砂糖(2.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(2.5)</p> <p>米油(0.5)</p>	<p>【ポテトサラダ】</p> <p>じゃがいも(35)</p> <p>⑩ポークハム(10)</p> <p>きゅうり(10)</p> <p>にんじん(5)</p> <p>卵なしマヨネーズ(6)</p> <p>米酢(0.5)</p> <p>砂糖(0.5)</p> <p>こしょう(0.03)</p> <p>《卵なしマヨネーズ》</p> <p>⑦大豆粉</p> <p>⑦粉末状植物性たん白調味料等</p>	<p>【豚肉の甘酢炒め】</p> <p>⑩豚肉(25)</p> <p>たまねぎ(25)</p> <p>○うずら卵(20)</p> <p>たけのこ(10)</p> <p>にんじん(5)</p> <p>ピーマン(5)</p> <p>●⑦しょうゆ(2)</p> <p>砂糖(1.75)</p> <p>トマトケチャップ(1.5)</p> <p>米酢(1.5)</p> <p>⑦⑧⑩⑬中華だしの素(0.5)</p> <p>でん粉(0.5)</p>	<p>【ちくわのいそべ揚げ】</p> <p>ちくわ 2個(40)</p> <p>●小麦粉(3)</p> <p>でん粉(1)</p> <p>青のり粉(0.12)</p> <p>米油(4.52)</p>	<p>【かに玉】</p> <p>かに玉 1個(50)</p> <p>⑧チキンブイヨン(3)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.5)</p> <p>砂糖(1.2)</p> <p>酒(1)</p> <p>でん粉(0.3)</p> <p>《かに玉》</p> <p>○卵</p> <p>▲かに身</p> <p>●④⑦⑧調味料等</p>
あえ物・果物	<p>【みかん】</p> <p>みかん 1個(120)</p>			<p>【れんこんの梅和え】</p> <p>れんこん(20)</p> <p>梅びしお(1.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(0.2)</p> <p>砂糖(0.2)</p> <p>《梅びしお》</p> <p>梅</p> <p>赤じそ</p> <p>⑬調味料等</p>	<p>【三色ナムル】</p> <p>もやし(15)</p> <p>ほうれん草(10)</p> <p>にんじん(5)</p> <p>④白すりごま(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(1)</p> <p>砂糖(0.5)</p> <p>米酢(0.5)</p> <p>④ごま油(0.3)</p>
その他		<p>【いちじくジャム】</p> <p>いちじくジャム 1袋(15)</p>		<p>【いわしの干し小魚】</p> <p>干し小魚 1袋(5)</p>	<p>【型抜きチーズ】</p> <p>◎型抜きチーズ 1個(15)</p>

( ) 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	<p>【秋味シチュー】</p> <p>たまねぎ(40) さつまいも(20) にんじん(15) 白いんげん豆(10) ⑮くり(10) ⑩ポークウインナー (10) ぶなしめじ(5) マッシュルーム(5) ⑦枝豆(5) ⑦豆乳(30) ホワイトルウ [えがお](6) ⑦⑩洋風だしの素(1) ◎チーズ(1) ◎バター(0.5) 塩(0.4) こしょう(0.02)</p>
フライ缶	<p>【ツナサラダ】</p> <p>キャベツ(20) まぐろ油漬(20) きゅうり(15) とうもろこし(5) にんじん(3) 砂糖(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)</p>
あえ物・果物	
その他	

( ) 内は純使用量  
単位：グラム