

令和5年度 10月アレルギー献立表（アレルギー給食）

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(30) にんじん(10) チンゲンサイ(15) たけのこ(15) 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(45) ●⑦しょうゆ(1) たまねぎ(20) じゃがいも(25) 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) まぐろ油漬け(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	【サボテンコロケ】 サボテン入り和風コロケ 1個(50) 米油(5) 《サボテン入り和風コロケ》 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	【おかかあえ】 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(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)	【＊チンゲンサイ入り 中華飯の具】 たまねぎ(35) キャベツ(20) ①いか(30) ⑦生揚げ(30) 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)	【さつま汁】 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)	【＊シェフの 野菜のチャウダー】 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) ⑦豆乳(30) ⑧チキンブイヨン(15) ホワイトルウ [えがお](6) 塩(0.5) こしょう(0.03)	【＊野菜のうま煮】 じゃがいも(40) たまねぎ(50) ⑧鶏肉(35) 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)
フライ缶	【レバー入りつくね】 レバー入りつくね 2個(40) 《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	【じゃがいも チンジャオロース】 じゃがいも(30) ⑩豚肉(30) ピーマン(10) しょうが(0.3) にんにく(0.1) ●⑦⑬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)	【＊ソフトカレイの たつたあげ】 ソフトカレイ竜田 1尾(40) 米油(4) 塩(0.3) 《ソフトカレイ竜田》 かれい ●⑦調味料等	【キャベツと ウィンナーのソテー】 キャベツ(35) ⑩ポークウィンナー (25) にんじん(8) 米油(0.5) 塩(0.2) こしょう(0.02)	【ひじきの煮物】 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)
あえ物・果物	【きゅうりの ごまじょうゆ和え】 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)	【冷凍洋なし】 洋なし 1個(40)	【おひたし】 もやし(20) 小松菜(12) ●⑦しょうゆ(1.5) 砂糖(0.3)		
その他	【ブルーベリー ゼリー】 ブルーベリーゼリー 1個(50)				【ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(80)

() 内は純使用量 単位：グラム

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(5) 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)	【*すまし汁】 ⑦豆腐(30) にんじん(15) たまねぎ(20) 小松菜(15) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) むろ削り(4)
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) ①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)		【ブルー】 ブルー 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	【いも煮】 さといも(40) ③牛肉(20) ごぼう(20) こんにやく(20) ねぎ(15) にんじん(15) ぶなしめじ(10) ●⑦しょうゆ(5) 砂糖(2) 酒(1) 塩(0.05) むろ削り(2)	【白いんげんとチキンのトマト煮】 白いんげん豆(40) たまねぎ(40) にんじん(20) トマト(20) ⑧鶏肉(20) とうもろこし(5) セロリ(2) にんにく(0.5) トマトジュース(20) トマトケチャップ(7) ソース(2) 砂糖(2) ⑦⑩洋風だしの素(1) 赤ワイン(1) 塩(0.4) こしょう(0.05)	【トックスープ】 たまねぎ(25) トック(25) ⑧鶏肉(10) にんじん(10) ねぎ(5) とうもろこし(5) わかめ(0.3) 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)	【白みそ汁】 ⑦豆腐(30) 大根(20) ⑧鶏肉(15) にんじん(10) 小松菜(10) えのきたけ(5) ⑦油揚げ(3) ⑦米みそ(9) 本みりん(1) むろ削り(3)	【肉だんごの中華スープ】 肉団子(30) はくさい(20) 大根(20) にんじん(10) ねぎ(8) しいたけ(0.5) しょうが(0.5) ⑧⑩中華ガラスープの素(3.5) ●⑦しょうゆ(1.5) でん粉(0.5) ④ごま油(0.2) 《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(20) まぐろ油漬(20) にんじん(6) ⑦おから(6) ⑦枝豆(5) しいたけ(1.25) しょうが(0.6) 砂糖(2.5) ●⑦しょうゆ(2.5) 米油(0.5)	【ポテトサラダ】 じゃがいも(35) ⑩ポークハム(10) きゅうり(10) にんじん(5) 卵なしマヨネーズ(6) 米酢(0.5) 砂糖(0.5) 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	【＊豚肉の甘酢炒め】 ⑩豚肉(30) たまねぎ(35) たけのこ(15) にんじん(5) ピーマン(5) ●⑦しょうゆ(2) 砂糖(1.75) トマトケチャップ(1.5) 米酢(1.5) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(0.5) でん粉(0.5)	【ちくわのいそべ揚げ】 ちくわ 2個(40) ●小麦粉(3) でん粉(1) 青のり粉(0.12) 米油(4.52)	【＊春巻き】 春巻き 1個(50) 米油(5) ≪春巻き≫ ⑩豚肉 キャベツ もやし にんじん ●小麦粉 ●④⑦調味料等
あえ物・果物	【みかん】 みかん 1個(120)			【れんこんの梅和え】 れんこん(20) 梅びしお(1.5) ●⑦しょうゆ(0.2) 砂糖(0.2) 《梅びしお》 梅 赤じそ ⑬調味料等	【三色ナムル】 もやし(15) ほうれん草(10) にんじん(5) ④白すりごま(1) ●⑦しょうゆ(1) 砂糖(0.5) 米酢(0.5) ④ごま油(0.3)
その他		【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

(アレルギー給食)

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)</p> <p>さつまいも(20)</p> <p>にんじん(15)</p> <p>白いんげん豆(10)</p> <p>⑮くり(10)</p> <p>⑩ポークウィンナー (10)</p> <p>ぶなしめじ(5)</p> <p>マッシュルーム(5)</p> <p>⑦枝豆(5)</p> <p>⑦豆乳(30)</p> <p>ホワイトルウ [えがお](6)</p> <p>⑦⑩洋風だしの素(1.2)</p> <p>塩(0.4)</p> <p>こしょう(0.02)</p>
フ ラ イ 缶	<p>【ツナサラダ】</p> <p>キャベツ(20)</p> <p>まぐろ油漬け(20)</p> <p>きゅうり(15)</p> <p>とうもろこし(5)</p> <p>にんじん(3)</p> <p>砂糖(1)</p> <p>ワインビネガー(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(0.8)</p> <p>オリーブ油(0.5)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>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