

令和5年度 11月アレルギー献立表（アレルギー給食）

小学校ー1

日	11月1日(水)	11月2日(木)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)
主食	麦ごはん		ごはん	玄米ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【豚キムチ トッポギスープ】 トッポギ(23) 大根(20) ⑩豚肉(15) キムチ(10) えのきたけ(10) にら(8) ⑦豆みそ(5) にんにく(0.05) ⑧⑩中華ガラスープの素(2) ●⑦しょうゆ(1) 本みりん(1) ④ごま油(0.5)	【秋のたきこみ ごはん】 米(50) さといも(25) もち米(10) ぶなしめじ(10) にんじん(10) ⑦油揚げ(6) ごぼう(5) 大根葉(0.5) ●⑦しょうゆ(4.5) 酒(4) 本みりん(1) ④ごま油(0.5) 和風だしの素(0.5) 塩(0.3)	【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(15) 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)	【*生揚げの 中華飯の具】 ⑦生揚げ(50) たまねぎ(30) ⑩豚肉(25) キャベツ(20) にんじん(10) たけのこ(10) しょうが(0.5) ⑧⑩中華ガラスープの素(3.5) ●⑦しょうゆ(3) 酒(1) 砂糖(0.5) 塩(0.05) こしょう(0.01) でん粉(1)	【ごじる】 ⑦豆腐(20) 大根(15) ⑦豆乳(15) ⑦大豆(15) さといも(15) ごぼう(10) ねぎ(10) にんじん(5) ⑦あわせみそ(9) 酒(2) むろ削り(3)
フライ缶	【小松菜と 生揚げの炒めもの】 ⑦生揚げ(30) ⑧鶏肉(12) 小松菜(12) にんじん(8) たけのこ(8) しょうが(0.5) ●⑦しょうゆ(2) 砂糖(1) 本みりん(1) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(0.5) でん粉(0.5)	【三河赤鶏の チキンカツ】 三河赤鶏の チキンカツ 1個(50) 米油(5) 《三河赤鶏の チキンカツ》 ⑧鶏肉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白	【切り干し大根と チキンのサラダ】 ⑧サラダチキン(15) きゅうり(10) とうもろこし(8) 切り干し大根(3) ④白すりごま(2) ●⑦しょうゆ(2) 米酢(1) 砂糖(1) サラダ油(0.5)	【ブルコギ】 ③牛肉(30) たまねぎ(20) 黄パプリカ(10) にんじん(8) ねぎ(5) ④白ごま(1) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(4) 砂糖(2) 酒(1) ④ごま油(1) こしょう(0.03) でん粉(0.3)	【いかのてんぷら】 いかの天ぷら 1個(50) 米油(5) 《いかのてんぷら》 ①いか ●小麦粉 でん粉 調味料等
あえ物・果物		【きゅうりの 塩昆布あえ】 きゅうり(25) にんじん(3) 塩昆布(1.2) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等	【りんご】 ⑬りんご 1個(40)		【白菜と小松菜の おかか和え】 はくさい(25) 小松菜(10) 花かつお(0.3) ●⑦しょうゆ(1.5) 砂糖(0.5)
その他		【おにまんじゅう】 ●おにまんじゅう 1個(30)		【きらずあげ】 きらず揚げ 1袋(8) 《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	11月9日(木)	11月10日(金)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)
主食	ごはん	●きしめん	麦ごはん	◎●⑦サンドイッチ ロールパン	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【肉じゃが】 じゃがいも(90) たまねぎ(40) こんにゃく(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) 砂糖(3) 本みりん(1) 塩(0.2) こしょう(0.02)	【きしめんの汁】 ⑧鶏肉(20) 大根(10) ねぎ(10) 小松菜(10) かまぼこ(10) にんじん(10) はくさい(10) ⑦油揚げ(3) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(6.5) 本みりん(1) 塩(0.3) でん粉(0.6) むろ削り(4)	【*みそおでん】 大根(35) さといも(40) ⑦生揚げ(30) こんにゃく(20) にんじん(10) ⑦豆みそ(7) 砂糖(4) 本みりん(1) むろ削り(2)	【野菜のスープ煮】 じゃがいも(30) キャベツ(25) たまねぎ(20) ⑧鶏肉(20) にんじん(15) エリンギ(10) ●⑦しょうゆ(2.3) ●⑦⑧ チキンコンソメ(1.2) 白ワイン(1) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【*高野豆腐の うま煮】 たまねぎ(40) にんじん(20) ⑧鶏肉(30) かまぼこ(15) ⑦高野豆腐(7) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(4) 砂糖(2) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(2.5) でん粉(0.5)
フライ缶	【ひじきの煮物】 まぐろ油漬(15) とうもろこし(10) にんじん(5) ⑦枝豆(3) 米ひじき(2.5) ●⑦しょうゆ(2.5) 砂糖(1.8) 本みりん(1) 酒(1)	【さつまいも コロッセ】 さつまいも コロッセ 1個(50) 米油(5) 《さつまいも コロッセ》 さつまいも ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白	【ちくわの もみじ揚げ】 ちくわ 2個(40) にんじんペースト(3) ●小麦粉(3) でん粉(1) 米油(4.7)	【スラッピージョー】 たまねぎ(25) ⑩豚肉(13) ③牛肉(10) レンズ豆(8) マッシュルーム(6) ●パン粉(2) トマトケチャップ(7) ソース(5) 砂糖(1) マスタード(0.1) 塩(0.1)	【豚肉とじゃがいもの カレーきんぴら】 じゃがいも(40) ⑩豚肉(10) にんじん(10) ピーマン(5) ④白ごま(1) しょうが(0.4) ●⑦しょうゆ(3) 砂糖(2) 酒(1) 本みりん(0.8) ④ごま油(0.5) 純カレー(0.13) 塩(0.1) こしょう(0.03)
あえ物・果物		【もやしとほうれん そうの和えもの】 もやし(25) ほうれん草(7) しらす干し(1) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(1) 砂糖(0.2) 米酢(0.2)	【ブロッコリーの ごま和え】 ブロッコリー(25) ④白すりごま(0.5) ④白ごま(0.3) ●⑦しょうゆ(1)		【みかん】 みかん 1個(120)
その他	【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	11月16日(木)	11月17日(金)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん	◎●⑦クロス ロールパン	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳
食缶	【さわにわん】 ⑩豚肉(20) ⑫ながいも(20) 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)	【ひきずり】 はくさい(40) ⑧鶏肉(30) ⑦焼き豆腐(25) こんにやく(20) ねぎ(20) にんじん(10) ぶなしめじ(10) ●⑦しょうゆ(6) 砂糖(3) 本みりん(1) 酒(1)	【麦みそのみそ汁】 ⑦豆腐(25) さといも(20) ⑩豚肉(20) 大根(15) にんじん(10) ねぎ(10) ⑦むぎみそ(9) むろ削り(3)	【*白いんげんの ポタージュ】 たまねぎ(30) じゃがいも(20) 白いんげん豆(30) にんじん(15) ⑩豚肉(15) マッシュルーム(10) ホワイトルウ [えがお](6.5) ⑦⑩洋風だしの素(1.5) 塩(0.5) こしょう(0.04)	【ゆば入りもみじの おすい物】 ⑦豆腐(30) 大根(15) にんじん(10) ごぼう(8) もみじかまぼこ(8) ねぎ(5) ⑦湯葉(3) ⑦油揚げ(2) しいたけ(0.5) ●⑦しょうゆ(3) 本みりん(1) 塩(0.3) むろ削り(4)
フライ缶	【ツナとおからの そばろ】 ⑧鶏肉(20) まぐろ油漬(20) ⑦おから(10) にんじん(6) 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)	【さばのみそ煮】 さばのみそ煮 1個(50) 《さばのみそ煮》 ⑥さば ⑦調味料等	【*ソフトカレー フライのあんかけ】 ●ソフトカレーフライ 1個(40) 米油(4) えのきたけ(5) ●⑦しょうゆ(2) 砂糖(1) でん粉(0.2)	【ツナサラダ】 きゅうり(25) まぐろ油漬(15) キャベツ(15) にんじん(5) 卵なしマヨネーズ(6) 砂糖(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.01) 《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	【れんこんと 鶏団子の揚げ煮】 ⑧肉団子(35) れんこん(15) 米油(5) たまねぎ(15) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(1.5) 砂糖(1.5) 本みりん(1) 和風だしの素(0.3) でん粉(0.3)
あえ物・ 果物	【きざみたくあん】 たくあん漬(13) 《たくあん漬》 大根 ●⑦調味料等	【もやしとキャベツの ゆかり和え】 もやし(20) キャベツ(10) 赤しそふりかけ(0.3)			
その他	【手巻きのり】 手巻きのり 1袋(2.5)	【愛知のみかん ゼリー】 愛知のみかん ゼリー 1個(60)	【納豆】 納豆 1個(30) 《納豆》 ⑦大豆 ●⑦調味料等		【味付乾燥豆腐】 味付乾燥豆腐 1袋(5.5) 《味付乾燥豆腐》 ⑦乾燥豆腐 ●小麦粉 寒梅粉 ⑦きな粉 調味料等

() 内は純使用量 単位：グラム

日	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
主食	わかめごはん	麦ごはん	◎●⑦あいちの 米粉パン	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食 缶	【豚肉とたまねぎの うま煮】 たまねぎ(60) しらたき(30) ⑩豚肉(30) ⑦焼き豆腐(20) ねぎ(15) にんじん(15) エリンギ(15) ●⑦しょうゆ(6) 砂糖(2.5) 酒(2)	【*八宝菜】 キャベツ(50) たまねぎ(50) ①いか(30) にんじん(25) たけのこ(15) チンゲンサイ(10) ●⑦しょうゆ(3) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(1.5) 砂糖(0.5) ④ごま油(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.05) でん粉(1)	【ミネストローネ】 たまねぎ(30) キャベツ(20) じゃがいも(20) トマトピューレ(10) ⑩ベーコン(10) ⑦大豆(10) にんじん(7) とうもろこし(5) セロリ(1.5) ⑧チキンブイヨン(10) トマトケチャップ(5) オリーブ油(1) 赤ワイン(1) ⑦⑩洋風だしの素(0.5) 砂糖(0.4) 塩(0.3) こしょう(0.03)	【だまこ汁】 だまこもち(30) ⑧鶏肉(15) ごぼう(10) にんじん(10) はくさい(10) ねぎ(10) しらたき(5) えのきたけ(5) ⑧チキンブイヨン(15) ●⑦しょうゆ(3.5) 本みりん(1) 塩(0.3) むろ削り(2)
	フ ラ イ 缶	【ごぼうサラダ】 ごぼう(10) まぐろ油漬(10) きゅうり(10) とうもろこし(10) にんじん(8) ④白ねりごま(2) ④白すりごま(1.5) ●⑦しょうゆ(2) 砂糖(1.5) 米酢(1.5) ④ごま油(0.8)	【揚げしゅうまい】 ポークしゅうまい 2個(40) 米油(4) 《ポークしゅうまい》 たまねぎ ⑩豚肉 でん粉 ●小麦粉 ⑦粒状大豆たん白 ④⑬調味料等	【*ペンネの クリームソース】 たまねぎ(15) ブロッコリー(12) ●マカロニ(10) ぶなしめじ(5) ホワइटルウ [えがお](4) ⑦⑩洋風だしの素(0.8) 塩(0.2) こしょう(0.01)
あ え 物 ・ 果 物		【もやしのナムル】 もやし(30) 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)		【切干大根の さっぱり漬け】 きゅうり(15) 切り干し大根(2) 黒きくらげ(0.1) ●⑦しょうゆ(1.2) 砂糖(0.5) 米酢(0.3) レモン果汁(0.2) ④ごま油(0.2)
そ の 他			【ブルーベリー】 ブルーベリー 1袋(20)	

() 内は純使用量 単位：グラム