

令和5年度 12月アレルギー献立表（アレルギー給食）

中学校ー1

| 日 | 12月1日(金) | 12月4日(月) | 12月5日(火) | 12月6日(水) | 12月7日(木) |
|--------|---|--|---|---|---|
| 主食 | ごはん | 麦ごはん | ◎●⑦くろロールパン | 麦ごはん | ごはん |
| 牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 |
| 食缶 | <p>【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(19.5) 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)</p> | <p>【ひき肉と刻み 野菜のピリ辛煮】 たまねぎ(52) ⑩豚肉(39) とうもろこし(32.5) にんじん(26) ⑦枝豆(26) ⑦大豆(19.5) ねぎ(6.5) しょうが(0.65) ●⑦しょうゆ(6.24) 砂糖(1.56) 酒(1.56) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(0.91) ④ごま油(0.46) 一味唐辛子(0.1) ガーリック パウダー(0.03) でん粉(0.65)</p> | <p>【じゃがいもの 洋風煮】 じゃがいも(117) たまねぎ(39) にんじん(19.5) ⑩ベーコン(19.5) ⑦枝豆(6.5) ⑦豆乳(13) ●⑦しょうゆ(2.6) 白ワイン(1.3) オリーブ油(0.65) ●⑦⑧チキン コンソメ(0.39) 塩(0.26) こしょう(0.01)</p> | <p>【*生揚げの 中華飯の具】 ⑦生揚げ(52) たまねぎ(39) キャベツ(32.5) ⑩豚肉(26) にんじん(26) たけのこ(13) しょうが(0.65) にんにく(0.39) ⑧⑩中華ガラ スープの素(4.55) ●⑦しょうゆ(3.25) 酒(1.3) 砂糖(0.65) 塩(0.07) こしょう(0.03) でん粉(1.3)</p> | <p>【ごじる】 ⑦豆腐(26) 大根(26) ⑦大豆(19.5) ごぼう(19.5) ねぎ(13) にんじん(13) ⑦豆乳(19.5) ⑦あわせみそ(11.7) 酒(2.6) むろ削り(3.9)</p> |
| フライ缶 | <p>【れんこんサラダ】 れんこん(26) チンゲンサイ(13) まぐろ油漬(13) とうもろこし(13) にんじん(10.4) 卵なしマヨネーズ(7.8) ●⑦しょうゆ(1.3) 塩(0.07) 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</p> | <p>【いかなゲット】 いかなゲット3個(60) 米油(6) 《いかなゲット》 ①いかな ちちうお ⑦大豆粉 ⑦粉末状大豆たん白 ●パン粉 ●小麦粉 ⑩調味料等</p> | <p>【ハンバーグの トマトソースかけ】 ハンバーグ1個(60) 米油(1) ベジタブルソース(13) たまねぎ(13) トマトケチャップ(6.5) ソース(1.3) 砂糖(1.3) 赤ワイン(0.65) 塩(0.13) 《ハンバーグ》 ⑩豚肉 ⑧鶏肉 たまねぎ 米粉 ⑦粒状大豆たん白 ⑩調味料等 《ベジタブルソース》 トマト たまねぎ ⑦調味料等</p> | <p>【バンバンジー サラダ】 きゅうり(39) ⑧サラダチキン(26) とうもろこし(13) にんじん(6.5) ④白ねりごま(3.9) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(2.34) 砂糖(1.95) 米酢(1.3) ④ごま油(0.65)</p> | <p>【切り干し大根の 焼きそば風】 キャベツ(26) ⑩豚肉(26) にんじん(13) 切り干し大根(3.9) 青のり粉(0.04) 中濃ソース(6.24) ソース(2.4) 塩(0.2) こしょう(0.03) 米油(0.65)</p> |
| あえ物・果物 | | <p>【もやしと ひじきの和え物】 もやし(19.5) ほうれん草(15.6) 味付けひじき(3.9) ④白ごま(1.3) 《味付けひじき》 ひじき ●⑦調味料等</p> | | | |
| その他 | <p>【いわしの干し小魚】 干し小魚 1袋(5)</p> | | <p>【型抜きチーズ】 ◎型抜きチーズ 1個(15)</p> | | <p>【ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(100)</p> |

() 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…いかな | 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 | 12月8日(金) | 12月11日(月) | 12月12日(火) | 12月13日(水) | 12月14日(木) |
|--------|--|--|--|--|---|
| 主食 | ごはん | ごはん | 麦ごはん | ●ソフトめん | ごはん |
| 牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎はっこう乳 | ◎牛乳 |
| 食缶 | 【のっぺ】 さといも(52) 大根(32.5) ⑧鶏肉(26) こんにやく(26) にんじん(19.5) ごぼう(13) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(5.98) 本みりん(1.43) 塩(0.26) でん粉(0.78) むろ削り(1.95) | 【豚汁】 ⑦豆腐(32.5) ⑩豚肉(19.5) 大根(19.5) こんにやく(15.6) にんじん(13) ねぎ(13) ⑦油揚げ(3.9) ⑦豆みそ(11.7) むろ削り(3.9) | 【*野菜のうま煮】 たまねぎ(58.5) じゃがいも(58.5) ⑧鶏肉(39) にんじん(26) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 砂糖(2.6) 本みりん(0.65) むろ削り(1.3) | 【*ミートソース】 たまねぎ(65) ⑩豚肉(19.5) ③牛肉(19.5) にんじん(19.5) ⑦大豆(13) マッシュルーム(13) トマト(26) グリンピース(5.2) トマト ケチャップ(26) トマトルウ(16.9) ソース(3.9) 砂糖(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03) 《トマトルウ》 ●小麦粉 ●⑦⑩調味料等 | 【ひきずり】 はくさい(52) ⑧鶏肉(39) ⑦焼き豆腐(32.5) こんにやく(26) ねぎ(26) ●角ふ(13) にんじん(13) ぶなしめじ(13) ●⑦しょうゆ(7.8) 砂糖(3.9) 本みりん(1.3) 酒(1.3) |
| フライ缶 | 【ちくわのお好み揚げ】 ちくわ 3個(60) ●小麦粉(3.9) でん粉(1.3) しょうが酢漬(0.65) 青のり粉(0.16) 米油(6.6) | 【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬け(58.5) キャベツ(15.6) しょうが(1.3) 砂糖(3.9) ●⑦しょうゆ(1.95) 本みりん(1.3) 酒(1.3) | 【おひたし】 もやし(26) キャベツ(13) にんじん(6.5) ほうれん草(6.5) かまぼこ(6.5) しらす干し(2.6) ④白すりごま(1.3) ④白ごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.95) 砂糖(1.56) 米酢(0.78) | 【ブロッコリーとツナのサラダ】 ブロッコリー(26) きゅうり(19.5) まぐろ油漬け(13) とうもろこし(6.5) 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) | 【わかさぎ唐揚げ】 わかさぎ から揚げ(52) 米油(5.2) |
| あえ物・果物 | 【白菜のおかか和え】 はくさい(39) にんじん(6.5) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.39) 花かつお(0.26) | 【きざみたくあん】 たくあん漬け(16.9) 《たくあん漬け》 大根 ●⑦調味料等 | | | 【小松菜の塩昆布あえ】 小松菜(19.5) もやし(15.6) にんじん(3.9) 塩昆布(1.56) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等 |
| その他 | | 【手巻きのり】 手巻きのり 1袋(3) | 【プルーン】 プルーン 1袋(20) | | |

() 内は純使用量 単位：グラム

| 日 | 12月15日(金) | 12月18日(月) | 12月19日(火) | 12月20日(水) | 12月21日(木) |
|--------|--|--|--|---|---|
| 主食 | 麦ごはん | ごはん | 麦ごはん | わかめごはん | ◎●⑦クロスロールパン |
| 牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 | ◎牛乳 |
| 食缶 | 【中華海鮮うま煮】 たまねぎ(52) キャベツ(39) たけのこ(32.5) ①いか(26) ちくわ(26) にんじん(19.5) チンゲンサイ(13) ●⑦しょうゆ(3.25) 野菜ブイヨン(1.3) 砂糖(1.3) 酒(1.3) ●⑦⑩オイスターソース(1.3) ④ごま油(0.39) 塩(0.13) こしょう(0.03) でん粉(1.95) | 【*関東煮】 大根(58.5) さといも(45.5) にんじん(19.5) ちくわ(26) こんにやく(19.5) 昆布(1.3) ●⑦しょうゆ(6.5) 和風だしの素(1.3) 砂糖(1.3) 本みりん(1.3) | 【春雨スープ】 たまねぎ(39) にんじん(19.5) ⑧鶏肉(13) もやし(13) とうもろこし(13) チンゲンサイ(13) はるさめ(4.55) ⑧チキンブイヨン(7.15) 酒(2.86) ●⑦うす口しょうゆ(1.76) ●⑦⑧チキンコンソメ(1.69) 塩(0.29) こしょう(0.03) | 【かぼちゃ入りみそ汁】 じゃがいもだんご(32.5) ⑦豆腐(32.5) かぼちゃ(26) こんにやく(15.6) ⑩豚肉(13) たまねぎ(9.1) 大根(6.5) にんじん(6.5) ⑦米みそ(11.7) むろ削り(3.9) | 【*白いんげんとコーンのポタージュ】 たまねぎ(39) 白いんげん豆ペースト(39) とうもろこし(19.5) ⑩ベーコン(19.5) 白いんげん豆(15.6) マッシュルーム(13) ホワイトルウ[えがお](9.1) ⑦⑩洋風だしの素(1.3) 塩(0.39) こしょう(0.05) |
| フライ缶 | 【春巻き】 春巻き 1個(60) 米油(6) 《春巻き》 ⑩豚肉 キャベツ 緑豆もやし にんじん ●小麦粉 ●④⑦調味料等 | 【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 | 【肉団子の甘酢あん】 肉団子(39) 米油(3.9) たまねぎ(26) にんじん(13) たけのこ(13) 赤パプリカ(10.4) トマト ケチャップ(3.25) ●⑦しょうゆ(2.6) 砂糖(1.95) 米酢(1.3) でん粉(0.65) 《肉団子》 ⑧鶏肉 たまねぎ ⑩豚肉 ⑦粒状植物性たん白 ⑦粉末状植物性たん白 ⑩⑩⑩調味料等 | 【いわしの梅煮】 いわしの梅煮 1個(50) 《いわしの梅煮》 いわし しそ抽出液 ●⑦調味料等 | 【チキンカツ】 三河赤鶏のチキンカツ 1個(60) 米油(6) 《三河赤鶏のチキンカツ》 ⑧鶏肉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白調味料等 |
| あえ物・果物 | 【きゅうりのナムル】 きゅうり(39) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.65) 米酢(0.65) ④ごま油(0.39) | 【もやしのゆかり和え】 もやし(39) ゆかり粉(0.65) | 【みかん】 みかん 1個(120) | 【白菜とほうれん草のゆず和え】 はくさい(39) ほうれん草(10.4) ●⑦しょうゆ(1.56) 砂糖(0.39) ゆず果汁(0.39) | 【にんじんサラダ】 にんじん(26) キャベツ(6.5) まぐろ(3.9) マリネ ドレッシング(2.6) 塩(0.07) こしょう(0.01) |
| その他 | 【ココア牛乳のもと】 ココア牛乳のもと 1個(12.5) 《ココア牛乳のもと》 ココアパウダー ⑦調味料等 | | | | 【セレクトデザート】 いちごババロア 1個(45) 《いちごババロア》 ◎カスタードクリーム 水あめ ◎加糖れん乳 いちごビューレー ◎調味料等 ⑦ガトーショコラ 1個(30) |