

令和5年度 12月アレルギー献立表（アレルギー給食）

小学校ー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	麦ごはん	◎●⑦くるロールパン	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【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)	【ひき肉と刻み 野菜のピリ辛煮】 たまねぎ(40) ⑩豚肉(30) とうもろこし(25) にんじん(20) ⑦枝豆(20) ⑦大豆(15) ねぎ(5) しょうが(0.5) ●⑦しょうゆ(4.8) 砂糖(1.2) 酒(1.2) ⑦⑧⑩⑬ 中華だしの素(0.7) ④ごま油(0.35) 一味唐辛子(0.05) ガーリック パウダー(0.02) でん粉(0.5)	【*生揚げの 中華飯の具】 ⑦生揚げ(40) たまねぎ(30) キャベツ(25) ⑩豚肉(20) にんじん(20) たけのこ(10) しょうが(0.5) にんにく(0.3) ⑧⑩中華ガラ スープの素(3.5) ●⑦しょうゆ(2.5) 酒(1) 砂糖(0.5) 塩(0.05) こしょう(0.02) でん粉(1)	【じゃがいもの 洋風煮】 じゃがいも(90) たまねぎ(30) にんじん(15) ⑩ベーコン(15) ⑦枝豆(5) ⑦豆乳(10) ●⑦しょうゆ(2) 白ワイン(1) オリーブ油(0.5) ●⑦⑧チキン コンソメ(0.3) 塩(0.2) こしょう(0.01)	【ごじる】 ⑦豆腐(20) 大根(20) ⑦大豆(15) ごぼう(15) ねぎ(10) にんじん(10) ⑦豆乳(15) ⑦あわせみそ(9) 酒(2) むろ削り(3)
	フライ缶	【れんこんサラダ】 れんこん(15) チンゲンサイ(10) まぐろ油漬(10) とうもろこし(10) にんじん(8) 卵なしマヨネーズ(6) ●⑦しょうゆ(1) 塩(0.05) 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	【いかナゲット】 いかナゲット2個(40) 米油(4) 《いかナゲット》 ①いか たちうお ⑦大豆粉 ⑦粉末状大豆たん白 ●パン粉 ●小麦粉 ⑩調味料等	【バンバンジー サラダ】 きゅうり(30) ⑧サラダチキン(20) とうもろこし(10) にんじん(5) ④白ねりごま(3) ④白すりごま(1) ●⑦しょうゆ(1.8) 砂糖(1.5) 米酢(1) ④ごま油(0.5)	【ハンバーグの トマトソースかけ】 ハンバーグ1個(60) ベジタブルソース(10) たまねぎ(10) トマトケチャップ(5) ソース(1) 砂糖(1) 赤ワイン(0.5) 塩(0.1) 《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
あえ物・果物		【もやしと ひじきの和え物】 もやし(15) ほうれん草(12) 味付けひじき(3) ④白ごま(1) 《味付けひじき》 ひじき ●⑦調味料等			【みかん】 みかん 1個(120)
その他	【いわしの干し小魚】 干し小魚 1袋(5)				

( ) 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	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	麦ごはん	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<b>【のつぺ】</b> さといも(40) 大根(25) ⑧鶏肉(20) こんにやく(20) にんじん(15) ごぼう(10) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4.6) 本みりん(1.1) 塩(0.2) でん粉(0.6) むろ削り(1.5)	<b>【豚汁】</b> ⑦豆腐(25) ⑩豚肉(15) 大根(15) こんにやく(12) にんじん(10) ねぎ(10) ⑦油揚げ(3) ⑦豆みそ(9) むろ削り(3)	<b>【*野菜のうま煮】</b> たまねぎ(45) じゃがいも(45) ⑧鶏肉(30) にんじん(20) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(5) 砂糖(2) 本みりん(0.5) むろ削り(1)	<b>【中華海鮮うま煮】</b> たまねぎ(40) キャベツ(30) たけのこ(25) ①いか(20) ちくわ(20) にんじん(15) チンゲンサイ(10) ●⑦しょうゆ(2.5) 野菜ブイヨン(1) 砂糖(1) 酒(1) ●⑦⑩オイスターソース(1) ④ごま油(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.02) でん粉(1.5)	<b>【ひきずり】</b> はくさい(40) ⑧鶏肉(30) ⑦焼き豆腐(25) こんにやく(20) ねぎ(20) ●角ふ(10) 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)
フライ缶	<b>【ちくわのお好み揚げ】</b> ちくわ 2個(40) ●小麦粉(3) でん粉(1) しょうが酢漬(0.5) 青のり粉(0.12) 米油(4.46)	<b>【まぐろの甘辛煮】</b> まぐろ油漬(45) キャベツ(12) しょうが(1) 砂糖(3) ●⑦しょうゆ(1.5) 本みりん(1) 酒(1)	<b>【おひたし】</b> もやし(20) キャベツ(10) にんじん(5) ほうれん草(5) かまぼこ(5) しらす干し(2) ④白すりごま(1) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(1.5) 砂糖(1.2) 米酢(0.6)	<b>【春巻き】</b> 春巻き 1個(50) 米油(5) 《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	<b>【いわしの梅煮】</b> いわしの梅煮 1個(40) 《いわしの梅煮》 いわし しそ抽出液 ●⑦調味料等
あえ物・果物	<b>【白菜のおかか和え】</b> はくさい(30) にんじん(5) ●⑦しょうゆ(1) 砂糖(0.3) 花かつお(0.2)	<b>【きざみたくあん】</b> たくあん漬(13) 《たくあん漬》 大根 ●⑦調味料等		<b>【きゅうりのナムル】</b> きゅうり(30) ●⑦しょうゆ(1) 砂糖(0.5) 米酢(0.5) ④ごま油(0.3)	<b>【小松菜の塩昆布あえ】</b> 小松菜(15) もやし(12) にんじん(3) 塩昆布(1.2) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等
その他		<b>【手巻きのり】</b> 手巻きのり 1袋(2.5)	<b>【ブルー】</b> ブルー 1袋(20)	<b>【ココア牛乳のもと】</b> 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	

( ) 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	●ソフトめん	ごはん	麦ごはん	わかめごはん	◎●⑦クロスロールパン
牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*ミートソース】</p> <p>たまねぎ(50)</p> <p>⑩豚肉(15)</p> <p>③牛肉(15)</p> <p>にんじん(15)</p> <p>⑦大豆(10)</p> <p>マッシュルーム(10)</p> <p>トマト(20)</p> <p>グリーンピース(4)</p> <p>トマトケチャップ(20)</p> <p>トマトルウ(13)</p> <p>ソース(3)</p> <p>砂糖(0.5)</p> <p>塩(0.1)</p> <p>こしょう(0.02)</p> <p>《トマトルウ》</p> <p>●小麦粉</p> <p>●⑦⑩調味料等</p>	<p>【*関東煮】</p> <p>大根(45)</p> <p>さといも(35)</p> <p>にんじん(15)</p> <p>ちくわ(20)</p> <p>こんにやく(15)</p> <p>昆布(1)</p> <p>●⑦しょうゆ(5)</p> <p>和風だしの素(1)</p> <p>砂糖(1)</p> <p>本みりん(1)</p>	<p>【春雨スープ】</p> <p>たまねぎ(30)</p> <p>にんじん(15)</p> <p>⑧鶏肉(10)</p> <p>もやし(10)</p> <p>とうもろこし(10)</p> <p>チンゲンサイ(10)</p> <p>はるさめ(3.5)</p> <p>⑧チキンブイヨン(5.5)</p> <p>酒(2.2)</p> <p>●⑦うす口しょうゆ(1.35)</p> <p>●⑦⑧チキンコンソメ(1.3)</p> <p>塩(0.22)</p> <p>こしょう(0.02)</p>	<p>【かぼちゃ入りみそ汁】</p> <p>じゃがいもだんご(25)</p> <p>⑦豆腐(25)</p> <p>かぼちゃ(20)</p> <p>こんにやく(12)</p> <p>⑩豚肉(10)</p> <p>たまねぎ(7)</p> <p>大根(5)</p> <p>にんじん(5)</p> <p>⑦米みそ(9)</p> <p>むろ削り(3)</p>	<p>【*白いんげんとコーンのポタージュ】</p> <p>たまねぎ(30)</p> <p>白いんげん豆ペースト(30)</p> <p>とうもろこし(15)</p> <p>⑩ベーコン(15)</p> <p>白いんげん豆(12)</p> <p>マッシュルーム(10)</p> <p>ホワイトルウ [えがお](7)</p> <p>⑦⑩洋風だしの素(1)</p> <p>塩(0.3)</p> <p>こしょう(0.04)</p>
フライ缶	<p>【ブロッコリーとツナのサラダ】</p> <p>ブロッコリー(20)</p> <p>きゅうり(15)</p> <p>まぐろ油漬(10)</p> <p>とうもろこし(5)</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>	<p>【さば銀紙焼き】</p> <p>さば銀紙焼き 1個(50)</p> <p>《さば銀紙焼き》</p> <p>⑥さば</p> <p>⑦調味料等</p>	<p>【肉団子の甘酢あん】</p> <p>肉団子(30)</p> <p>米油(3)</p> <p>たまねぎ(20)</p> <p>にんじん(10)</p> <p>たけのこ(10)</p> <p>赤パプリカ(8)</p> <p>トマトケチャップ(2.5)</p> <p>●⑦しょうゆ(2)</p> <p>砂糖(1.5)</p> <p>米酢(1)</p> <p>でん粉(0.5)</p> <p>《肉団子》</p> <p>⑧鶏肉</p> <p>たまねぎ</p> <p>⑩豚肉</p> <p>⑦粒状植物性たん白</p> <p>⑦粉末状植物性たん白</p> <p>⑩⑩調味料等</p>	<p>【わかさぎ唐揚げ】</p> <p>わかさぎから揚げ(40)</p> <p>米油(4)</p>	<p>【てり焼きチキン】</p> <p>照り焼きチキン 1個(50)</p> <p>《照り焼きチキン》</p> <p>⑧鶏肉</p> <p>⑦粉末状大豆たん白</p> <p>●⑦調味料等</p>
あえ物・果物		<p>【もやしのゆかり和え】</p> <p>もやし(30)</p> <p>ゆかり粉(0.5)</p>		<p>【白菜とほうれん草のゆず和え】</p> <p>はくさい(30)</p> <p>ほうれん草(8)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.2)</p> <p>砂糖(0.3)</p> <p>ゆず果汁(0.3)</p>	<p>【にんじんサラダ】</p> <p>にんじん(20)</p> <p>キャベツ(5)</p> <p>まぐろ(3)</p> <p>マリネドレッシング(2)</p> <p>塩(0.05)</p> <p>こしょう(0.01)</p>
その他			<p>【ヨーグルト】</p> <p>◎ヨーグルト 1個(80)</p>		<p>【セレクトデザート】</p> <p>いちごババロア 1個(45)</p> <p>《いちごババロア》</p> <p>◎◎カスタードクリーム</p> <p>水あめ</p> <p>◎加糖れん乳</p> <p>いちごピューレー</p> <p>◎調味料等</p> <p>⑦ガトーショコラ 1個(30)</p>