

令和5年度 1月アレルギー献立表（アレルギー給食）

小学校ー1

日	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)
主食	ごはん	ごはん	◎●⑦サンドイッチ 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	【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)	【雑煮】 餅(30) はくさい(20) 小松菜(10) かまぼこ(10) しいたけ(1) 花かつお(0.5) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(4)	【*ポトフ】 じゃがいも(40) キャベツ(35) たまねぎ(25) にんじん(10) ⑧鶏肉(30) エリンギ(8) ●⑦⑧チキン コンソメ(1.5) 白ワイン(1) ●⑦しょうゆ(1) 塩(0.05) こしょう(0.02)	【切り干し大根の 具沢山スープ】 じゃがいも(25) ⑩ベーコン(20) キャベツ(15) にんじん(10) 切り干し大根(2.5) ●⑦しょうゆ(2.5) 酒(2) ●⑦⑧チキン コンソメ(0.8) ④ごま油(0.5) おろしにんにく(0.1) こしょう(0.01)	【大根と豚肉の煮物】 大根(40) さといも(35) ⑩豚肉(20) ⑦生揚げ(20) にんじん(20) さやいんげん(5) ●⑦しょうゆ(5) 砂糖(2.5) 酒(2) 本みりん(1) 和風だしの素(1)
	フライ缶	【ブロッコリーと ツナのサラダ】 ブロッコリー(20) きゅうり(15) まぐろ油漬け(10) とうもろこし(5) 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)	【いわしの しょうが煮】 いわしのしょうが煮 1尾(40) 《いわししょうが煮》 いわし ●⑦調味料等	【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) 《パン粉》 ●小麦粉 ●⑦調味料等	【*ひじき入り 鶏そぼろ】 たまねぎ(15) ⑧鶏肉(30) にんじん(10) ⑦枝豆(3) 米ひじき(1.5) ●⑦しょうゆ(3) 砂糖(2) 本みりん(0.5) 酒(0.5)
あえ物・果物	【りんご】 ⑬りんご 1個(40)	【紅白なます】 切り干し大根(2.2) にんじん(5) 砂糖(1.2) 米酢(1.2) ●⑦うす口しょうゆ(1) 塩(0.1)			【白菜と小松菜の 和えもの】 はくさい(20) 小松菜(10) ●⑦うす口しょうゆ(1.2) 砂糖(0.3)
その他		【黒豆】 ⑦黒豆 1袋 (5)		【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	

() 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	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月22日(月)	1月23日(火)	
主食	麦ごはん	ごはん	◎●⑦⑬りんごパン	わかめごはん	麦ごはん	
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	
食缶	<p>【*八宝菜】</p> キャベツ(40) たまねぎ(40) ①いか(30) にんじん(20) ⑩豚肉(30) たけのこ(10) チンゲンサイ(10) ●⑦しょうゆ(3) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素(1.5) でん粉(1) 砂糖(0.5) ④ごま油(0.3) 塩(0.1) こしょう(0.05)	<p>【ピリ辛スープ】</p> ⑩豚肉(20) ⑦豆腐(20) はくさい(20) たまねぎ(15) にんじん(5) えのきたけ(5) なら(3) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(3) ⑦白みそ(3) ●⑦⑧チキンコンソメ(1) 酒(0.5) 豆板醤(0.2) ④ごま油(0.3) こしょう(0.01)	<p>【大豆とチキンのトマト煮】</p> たまねぎ(40) ⑦大豆(35) じゃがいも(25) トマト(20) にんじん(15) ⑧鶏肉(15) とうもろこし(5) セロリ(2) にんにく(0.3) 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)	<p>【ごじる】</p> ⑦豆腐(25) ⑦豆乳(20) 大根(15) ⑦大豆(15) ささがきごぼう(15) ねぎ(10) にんじん(10) ⑦あわせみそ(9) 酒(2) むろ削り(4)	<p>【厚揚げカレー丼の具】</p> たまねぎ(50) ⑦生揚げ(50) にんじん(20) ⑩豚肉(15) かまぼこ(10) ピーマン(5) ●⑦しょうゆ(5) 本みりん(2) 純カレー(0.5) 塩(0.2) でん粉(1.5) 和風だしの素(0.6)	
フライ缶	<p>【揚げぎょうざ】</p> ぎょうざ 2個 (36) 米油(3.6) 《揚げぎょうざ》 ⑩豚肉 たまねぎ れんこん にんじん ●小麦粉 でん粉 ●⑦調味料等	<p>【コロッケ】</p> コロッケ 1個(60) 米油(6) 《コロッケ》 じゃがいも たまねぎ ⑩豚肉 ③牛肉 ●パン粉 ●小麦粉 ⑦植物性たん白 ⑦調味料等	<p>【キャベツとウインナーのソテー】</p> キャベツ(35) ⑩ウインナー(20) にんじん(5) 米油(0.5) 塩(0.2) こしょう(0.02)	<p>【肉野菜いため】</p> ⑩豚肉(35) たまねぎ(15) にんじん(10) もやし(10) なら(3) しょうが(0.8) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(2.8) 酒(2) 砂糖(1.5) 米油(0.5) でん粉(0.5)	<p>【コロコロポテトサラダ】</p> じゃがいも(35) まぐろ油漬(10) にんじん(10) キャベツ(5) たまねぎ(5) とうもろこし(5) オリーブ油(0.5) 砂糖(0.4) 塩(0.3) こしょう(0.02)	
あえ物・果物	<p>【もやしのナムル】</p> 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)	<p>【きゅうりのごまじょうゆ和え】</p> きゅうり(20) ④白すりごま(0.5) ●⑦しょうゆ(1) ④ごま油(0.2)				<p>【いよかん】</p> いよかん 1個 (60)
その他				<p>【ブルー】</p> ブルー 1袋 (20)		

()内は純使用量 単位：グラム

日	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)
主食	麦ごはん	ごはん	●きしめん	◎●⑦サンドイッチ バンズパン	愛知の大根葉ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【野菜たっぷり 肉みそ汁】 大根(20) たまねぎ(20) さといも(20) ⑧鶏肉(20) にんじん(10) ほうれん草(5) ⑦八丁みそ(6) ●⑦⑧チキン コンソメ(1)	【ひきずり】 はくさい(40) ⑧鶏肉(30) ⑦豆腐(25) こんにゃく(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)	【きしめんの汁】 ⑧鶏肉(20) 大根(10) ねぎ(10) はくさい(10) かまぼこ(10) にんじん(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)	【*キャロット ポタージュ】 たまねぎ(40) にんじん ペースト(20) じゃがいも(20) ⑩ベーコン(15) にんじん(10) マッシュルーム(10) パセリ(0.05) ⑦豆乳(20) ⑧チキンブイヨン(20) ホワイトルウ [えがお](6) 塩(0.5) こしょう(0.04)	【煮みそ】 大根(30) さといも(30) ⑦生揚げ(20) こんにゃく(15) にんじん(10) ねぎ(10) ①いか(10) ⑩豚肉(10) 昆布(1) ⑦豆みそ(7) 砂糖(2) 酒(1) むろ削り(1)
	フライ缶	【にしんの土佐煮】 にしんの土佐煮 1個(50) 《にしんの土佐煮》 にしん レモン汁 ●⑦調味料等	【*ソフトカレイ フライのたれかけ】 ●ソフトカレイ フライ 1個(40) 米油(4) たまねぎ(7) ●⑦しょうゆ(2) 砂糖(1) 本みりん(1) でん粉(0.2)	【かきあげ】 かき揚げ 1個(40) 米油(4) 《かきあげ》 たまねぎ にんじん さつまいも しらす干し ●小麦粉 でん粉 調味料等	【てりやき ハンバーグ】 照り焼きハンバーグ 1個(50) 《照り焼き ハンバーグ》 ⑧鶏肉 たまねぎ でん粉 ⑦調味料等
あえ物・ 果物	【もやしと小松菜の なめたけ和え】 もやし(10) 小松菜(10) えのきたけ佃煮(6) 《えのきたけ佃煮》 えのきたけ △●⑦調味料等 (△はオキアミエキス です)	【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) ●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)	【れんこんの 梅ごま和え】 れんこん(18) 梅びしお(1.5) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(0.25) 砂糖(0.25) 《梅びしお》 梅 梅肉 赤じそ ⑬調味料等	【キャベツのマリネ】 キャベツ(20) きゅうり(5) マリネ ドレッシング(2.3)	
その他		【愛知の みかんゼリー】 愛知のみかんゼリー 1個(60)			【ういろう】 ういろう 1個(30)

() 内は純使用量 単位：グラム

(アレルギー給食)

日	1月31日(水)
主食	麦ごはん
牛乳	◎はっこう乳
食缶	<p>【*高野豆腐の うま煮】</p> <p>じゃがいも(35) たまねぎ(35) ⑧鶏肉(30) にんじん(5) ⑦高野豆腐(7) ●⑦しょうゆ(4) 砂糖(2) 本みりん(1) 塩(0.22) むろ削り(2.5) でん粉(0.5)</p>
フライ缶	<p>【ちくわの いそべ揚げ】</p> <p>ちくわ 2個(40) ●小麦粉(3) でん粉(1) 青のり粉(0.12) 米油(4.52)</p>
あえ物・果物	<p>【ブロッコリーの ツナ昆布和え】</p> <p>ブロッコリー(20) まぐろ水煮(5) 塩昆布(0.8) 卵なしマヨネーズ(3)</p> <p>《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等</p> <p>《卵なしマヨネーズ》 ⑦大豆 ⑦粉末性植物性たん白 調味料等</p>
その他	

()内は純使用量
単位：グラム