

令和5年度 3月アレルギー献立表

中学校ー1

日	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月7日(木)	3月8日(金)
主食	ごはん	麦ごはん	せきはん	麦ごはん	◎●⑦スライスパン
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(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)	【ジャーチャン ドゥフ】 たまねぎ(58.5) ⑦生揚げ(52) ⑩豚肉(39) にんじん(19.5) ねぎ(9.1) しいたけ(0.65) しょうが(0.65) ●⑦しょうゆ(6.5) ⑦豆みそ(3.25) 砂糖(2.6) 豆板醤(0.13) でん粉(1.3)	【五目汁】 ⑦豆腐(39) 大根(26) ⑧鶏肉(13) こんにゃく(10.4) ごぼう(10.4) にんじん(10.4) ねぎ(10.4) ●⑦しょうゆ(5.2) 本みりん(1.3) 塩(0.39) むろ削り(3.9)	【大根と豚肉の煮物】 大根(65) ⑩豚肉(39) さといも(32.5) ○うずら卵(26) にんじん(19.5) さやいんげん(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 砂糖(3.25) 酒(2.6) 本みりん(1.3) 和風だしの素(1.3)	【白いんげんの ポタージュ】 たまねぎ(45.5) じゃがいも(26) 白いんげん豆 ペースト(26) にんじん(19.5) 白いんげん豆(13) ⑩ベーコン(10.4) マッシュルーム(10.4) ◎牛乳(39) ホワイトルウ 【えがお】(6.5) ◎生クリーム(2.6) ◎脱脂粉乳(2.6) ◎チーズ(2.6) ⑦⑩洋風だしの素(1.95) 塩(0.65) こしょう(0.05)
フライ缶	【菜の花入り ツナサラダ】 キャベツ(19.5) 菜花(19.5) まぐろ油漬(15.6) とうもろこし(13) にんじん(10.4) 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(0.01)	【春雨サラダ】 きゅうり(26) もやし(13) とうもろこし(13) ⑧チキンハム(10.4) はるさめ(6.5) ●⑦しょうゆ(2.6) 米酢(1.95) 砂糖(1.95) ④ごま油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.01)	【ヒレカツ】 ヒレカツ 1個(50) 米油(5) 《ヒレカツ》 ⑩豚肉 ●パン粉 ●小麦粉 米粉 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	【切り干し大根と チキンのサラダ】 ⑧サラダチキン(13) きゅうり(13) とうもろこし(10.4) 切り干し大根(3.9) ④白すりごま(2.6) ●⑦しょうゆ(2.6) 米酢(1.3) 砂糖(1.3) サラダ油(0.65)
あえ物・果物		【しらぬい】 しらぬい 1袋(50)	【ポイルキャベツ】 キャベツ(32.5) 塩(0.65)	【白菜と小松菜の 和え物】 はくさい(26) 小松菜(13) にんじん(6.5) ●⑦しょうゆ(1.95) 砂糖(0.65)	
その他	【ひなあられ】 ひなあられ 1袋(8)		【小袋中濃ソース】 ⑦⑬中濃ソース 1袋(8) 【米粉メープル マフィン】 ⑦米粉メープル マフィン 1個(25)		【みかんジャム】 みかんジャム 1袋(15)

( ) 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	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
主食	わかめごはん	麦ごはん	ごはん	●中華めん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【だご汁】 ●すいとん(39) はくさい(26) ⑩豚肉(15.6) 大根(13) にんじん(13) ねぎ(10.4) ぶなしめじ(6.5) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) むろ削り(3.9)	【高野豆腐の卵とじ】 ○液卵(52) たまねぎ(39) じゃがいも(32.5) にんじん(13) ⑧鶏肉(13) さやいんげん(6.5) ⑦高野豆腐(6.5) ●⑦しょうゆ(5.2) 砂糖(2.6) 本みりん(1.3) 塩(0.26) むろ削り(3.25)	【白みそ汁】 ⑦豆腐(39) 大根(26) ⑧鶏肉(15.6) にんじん(13) ねぎ(13) えのきたけ(10.4) ⑦油揚げ(3.25) ⑦米みそ(11.7) 本みりん(1.3) むろ削り(3.9)	【しょうゆラーメンのスープ】 ⑩豚肉(26) もやし(26) ねぎ(13) たけのこ(13) にんじん(13) なると(10.4) わかめ(0.52) ⑧チキンブイヨン(39) ●⑦しょうゆ(9.75) ⑦⑧⑩⑬中華だし(1.95) ④ごま油(0.39) 塩(0.16) こしょう(0.05)	【じゃがいものそぼろ煮】 じゃがいも(117) ⑦生揚げ(26) たまねぎ(26) にんじん(19.5) ⑧鶏肉(19.5) ⑦枝豆(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 砂糖(3.9) 本みりん(1.3) 塩(0.26) こしょう(0.03)
	フライ缶	【生揚げと小松菜のあんかけ】 ⑦生揚げ(39) ⑧鶏肉(19.5) にんじん(19.5) 小松菜(13) たまねぎ(13) しょうが(0.65) ●⑦しょうゆ(3.12) 砂糖(1.56) 本みりん(1.3) でん粉(0.65)	【ちくわのいそべ揚げ】 ちくわ 3個(60) ●小麦粉(3.9) でん粉(1.3) 青のり粉(0.16) 米油(5.88)	【肉野菜いため】 ⑩豚肉(45.5) たまねぎ(19.5) にんじん(13) もやし(13) にら(3.9) しょうが(1.04) にんにく(0.26) ●⑦しょうゆ(3.64) 酒(2.6) 砂糖(1.95) 米油(0.65) でん粉(0.65)	【愛知の野菜春巻き】 春巻き 1個(60) 米油(6) 《愛知の野菜春巻き》 キャベツ ⑧鶏肉 れんこん にんじん ●小麦粉 ●④⑦調味料等
あえ物・果物		【キャベツとほうれん草のおかか和え】 キャベツ(26) ほうれん草(13) 花かつお(0.26) ●⑦しょうゆ(1.95) 砂糖(0.39)		【きゅうりの中華和え】 きゅうり(36.4) ●⑦しょうゆ(1.56) 砂糖(1.04) 米酢(0.78) ④ごま油(0.52)	
その他	【きらず揚げ】 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		【プルーン】 プルーン 1袋(20)		【ヨーグルト】 ◎ヨーグルト 1個(80)

( ) 内は純使用量 単位：グラム

※ 春日井市食育推進給食会ホームページに、本市が表示するアレルギー21品目のアレルギーマーク等を検索して強調表示する機能を持つ「マーク強調機能付アレルギー献立表」を掲載しています。

[https://www.kasugai-kyushoku.com/kondatehyou/allergy\\_mark/](https://www.kasugai-kyushoku.com/kondatehyou/allergy_mark/)



日	3月18日(月)	3月19日(火)	3月21日(木)	
主食	ごはん	—	◎●⑦あいちの米粉 パン	
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	
食缶	<p>【みつば入り かきたま汁】</p> <p>⑦豆腐(39) ○液卵(26) ⑧鶏肉(26) たまねぎ(19.5) かまぼこ(13) にんじん(6.5) みつば(3.9) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) でん粉(1.3) むろ削り(3.9)</p>	<p>【ツナの炊き込み ご飯】</p> <p>米(60) もち米(12) こんにやく(18) まぐろ油漬(18) にんじん(18) ぶなしめじ(12) ⑦油揚げ(2.4) ●⑦しょうゆ(7.2) 酒(2.4) 砂糖(1.8) 本みりん(1.2) 和風だしの素(1.2) 塩(0.24)</p>	<p>【さわにわん】</p> <p>⑩豚肉(26) ⑫ながいも(19.5) かまぼこ(13) にんじん(13) たけのこ(13) ごぼう(13) ねぎ(13) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) こしょう(0.03) むろ削り(3.9)</p>	<p>【ミートソース ペンネ】</p> <p>たまねぎ(52) トマト(26) ●マカロニ(23.4) ⑩豚肉(19.5) ⑦大豆(13) にんじん(13) マッシュルーム(6.5) にんにく(0.65) パセリ(0.07) トマトケチャップ (19.5) デミグラスソース (10.4) ⑧チキンブイヨン(15.6) ソース(3.9) 赤ワイン(1.3) 砂糖(1.3) オリーブ油(0.65) 塩(0.39) こしょう(0.04) 《デミグラスソース》 ●小麦粉 トマトペースト ⑧⑩調味料等</p>
	フライ缶	<p>【いわしの しょうが煮】 いわしのしょうが煮 1個(50) 《いわしの しょうが煮》 いわし ●⑦調味料等</p>	<p>【鶏肉のから揚げ】</p> <p>⑧鶏肉 1個(60) しょうが(0.5) ●⑦しょうゆ(3) 酒(1.5) でん粉(6) ●小麦粉(2) 米油(6.8)</p>	<p>【ブロッコリー サラダ】</p> <p>ブロッコリー(26) キャベツ(13) きゅうり(13) ⑧サラダチキン(10.4) 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>
あえ物・果物	<p>【キャベツの 塩昆布和え】 キャベツ(32.5) 塩昆布(1.56) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等</p>	<p>【もやしとほうれん草のごま和え】</p> <p>もやし(26) ほうれん草(13) ④白すりごま(0.6) ④白ごま(0.4) ●⑦しょうゆ(1.3) 砂糖(0.4)</p>		
その他		<p>【いちごゼリー】 いちごゼリー 1個(50)</p>		

( ) 内は純使用量 単位：グラム