

令和5年度 3月アレルギー献立表（卵・乳・えび・かにアレルギー給食）

小学校ー1

日	3月1日(金)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水) 1～5年生 (6年生は4ページに記載)	3月7日(木)
主食	麦ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【さわにわん】</p> <p>⑩豚肉(20) ⑫ながいも(15) かまぼこ(10) にんじん(10) たけのこ(10) ごぼう(10) ねぎ(10) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) こしょう(0.02) むろ削り(3)</p>	<p>【ジャーチャン ドゥフ】</p> <p>たまねぎ(45) ⑦生揚げ(40) ⑩豚肉(30) にんじん(15) ねぎ(7) しいたけ(0.5) しょうが(0.5) ●⑦しょうゆ(5) ⑦豆みそ(2.5) 砂糖(2) 豆板醤(0.1) でん粉(1)</p>	<p>【*みつば入り すまし汁】</p> <p>⑦豆腐(35) ⑧鶏肉(25) たまねぎ(20) かまぼこ(15) にんじん(5) みつば(3) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) でん粉(1) むろ削り(3)</p>	<p>【えがおの カレーシチュー】</p> <p>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)</p>	<p>【*大根と豚肉の 煮物】</p> <p>大根(50) ⑩豚肉(40) さといも(30) 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)</p>
フライ缶	<p>【和風コロッケ】</p> <p>和風コロッケ 1個(50) 米油(5) 《和風コロッケ》 じゃがいも れんこん ●⑦パン粉 ●小麦粉 ⑦粉末状植物性たん白 ⑦⑧調味料等</p>	<p>【春雨サラダ】</p> <p>きゅうり(20) もやし(10) とうもろこし(10) ⑧チキンハム(8) はるさめ(5) ●⑦しょうゆ(2) 米酢(1.5) 砂糖(1.5) ④ごま油(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.01)</p>	<p>【いわしの しょうが煮】</p> <p>いわしの しょうが煮 1個(40) 《いわしの しょうが煮》 いわし ●⑦調味料等</p>	<p>【ツナサラダ】</p> <p>キャベツ(15) きゅうり(15) まぐろ油漬(12) とうもろこし(10) にんじん(8) 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(0.01)</p>	<p>【さば銀紙焼き】</p> <p>さば銀紙焼き 1個(50) 《さば銀紙焼き》 ⑥さば ⑦調味料等</p>
あえ物・果物	<p>【菜の花和え】</p> <p>菜花(15) キャベツ(15) ●⑦しょうゆ(1.2) 砂糖(0.5)</p>	<p>【しらぬい】</p> <p>しらぬい 1袋(50)</p>	<p>【キャベツの 塩昆布和え】</p> <p>キャベツ(25) 塩昆布(1.2) 《塩昆布》 昆布 ●⑦調味料等</p>		<p>【白菜と小松菜の 和え物】</p> <p>はくさい(20) 小松菜(10) にんじん(5) ●⑦しょうゆ(1.5) 砂糖(0.5)</p>
その他	<p>【ひなあられ】</p> <p>ひなあられ 1袋(8)</p>			<p>【いちごゼリー】</p> <p>いちごゼリー 1個(50)</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	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	3月8日(金)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)
主食	◎●⑦スライスパン	わかめごはん	麦ごはん	ごはん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	【*白いんげんのポタージュ】 たまねぎ(35) じゃがいも(20) 白いんげん豆ペースト(30) にんじん(15) 白いんげん豆(10) ⑩ベーコン(8) マッシュルーム(8) 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)	【だご汁】 ●すいとん(30) はくさい(20) ⑩豚肉(12) 大根(10) にんじん(10) ねぎ(8) ぶなしめじ(5) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) むろ削り(3)	【*高野豆腐のうま煮】 たまねぎ(40) じゃがいも(25) にんじん(10) ⑧鶏肉(30) さやいんげん(5) ⑦高野豆腐(7) ●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)	【白みそ汁】 ⑦豆腐(30) 大根(20) ⑧鶏肉(12) にんじん(10) ねぎ(10) えのきたけ(8) ⑦油揚げ(2.5) ⑦米みそ(9) 本みりん(1) むろ削り(3)	【じゃがいものそぼろ煮】 じゃがいも(90) ⑦生揚げ(20) たまねぎ(20) にんじん(15) ⑧鶏肉(15) ⑦枝豆(5) ●⑦しょうゆ(5) 砂糖(3) 本みりん(1) 塩(0.2) こしょう(0.02)
フライ缶	【切り干し大根とチキンのサラダ】 ⑧サラダチキン(10) 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)	【生揚げと小松菜のあんかけ】 ⑦生揚げ(30) ⑧鶏肉(15) にんじん(15) 小松菜(10) たまねぎ(10) しょうが(0.5) ●⑦しょうゆ(2.4) 砂糖(1.2) 本みりん(1) でん粉(0.5)	【ちくわのいそべ揚げ】 ちくわ 2個(40) ●小麦粉(3) でん粉(1) 青のり粉(0.12) 米油(4.52)	【肉野菜いため】 ⑩豚肉(35) たまねぎ(15) にんじん(10) もやし(10) にら(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)	【ごぼうサラダ】 ごぼう(15) まぐろ油漬け(12) きゅうり(10) にんじん(10) ④白ねりごま(2) ④白すりごま(1.5) 切り干し大根(1) ●⑦しょうゆ(2) 砂糖(1.5) 米酢(1.5) ④ごま油(0.4)
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(20) ほうれん草(10) 花かつお(0.2) ●⑦しょうゆ(1.5) 砂糖(0.3)		
その他	【みかんジャム】 みかんジャム 1袋(15)	【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		【ブルー】 ブルー 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

日	3月15日(金)	3月18日(月)	3月21日(木)
主食	●中華めん	せきはん	◎●⑦あいちの米粉パン
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【しょうゆラーメンのスープ】</p> <p>⑩豚肉(20) もやし(20) ねぎ(10) たけのこ(10) にんじん(10) なると(8) わかめ(0.4) ⑧チキンブイヨン(30) ●⑦しょうゆ(7.5) ⑦⑧⑩⑬中華だし素(1.5) ④ごま油(0.3) 塩(0.12) こしょう(0.04)</p>	<p>【五目汁】</p> <p>⑦豆腐(30) 大根(20) ⑧鶏肉(10) こんにゃく(8) ごぼう(8) にんじん(8) ねぎ(8) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.3) むろ削り(3)</p>	<p>【ミートソースペンネ】</p> <p>たまねぎ(40) トマト(20) ●マカロニ(18) ⑩豚肉(15) ⑦大豆(10) にんじん(10) マッシュルーム(5) にんにく(0.5) パセリ(0.05) トマトケチャップ(15) デミグラスソース(8) ⑧チキンブイヨン(12) ソース(3) 赤ワイン(1) 砂糖(1) オリーブ油(0.5) 塩(0.3) こしょう(0.03)</p> <p>《デミグラスソース》 ●小麦粉 トマトペースト ⑧⑩調味料等</p>
	<p>【愛知の野菜春巻き】</p> <p>春巻き 1個(50) 米油(5)</p> <p>《愛知の野菜春巻き》 キャベツ ⑧鶏肉 れんこん ●小麦粉 ●④⑦調味料等</p>	<p>【ヒレカツ】</p> <p>ヒレカツ 1個(40) 米油(4)</p> <p>《ヒレカツ》 ⑩豚肉 ●パン粉 ●小麦粉 米粉 調味料等</p>	<p>【ブロッコリーサラダ】</p> <p>ブロッコリー(20) キャベツ(10) きゅうり(10) ⑧サラダチキン(8) 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)</p> <p>《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>【きゅうりの中華和え】</p> <p>きゅうり(28) ●⑦しょうゆ(1.2) 砂糖(0.8) 米酢(0.6) ④ごま油(0.4)</p>	<p>【ボイルキャベツ】</p> <p>キャベツ(25) 塩(0.5)</p>	
その他		<p>【小袋中濃ソース】 ⑦⑬中濃ソース 1袋(8)</p> <p>【米粉メープルマフィン】 ⑦米粉メープルマフィン 1個(25)</p>	

() 内は純使用量 単位：グラム

日	3月6日(水) 6年生お楽しみ給食	
主食	ごはん	
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)	
フライ缶	【鶏肉のから揚げ】 ⑧鶏肉(40) しょうが(0.4) ●⑦しょうゆ(2) 酒(1) でん粉(4) ●小麦粉(1) 米油(4.8)	【れんこんチップス】 れんこん(30) 米油(3) 塩(0.02)
あえ物・果物	【ツナサラダ】 キャベツ(15) きゅうり(15) まぐろ油漬(12) とうもろこし(10) にんじん(8) 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(0.01)	
その他	【いちごゼリー】 いちごゼリー 1個(50)	

()内は純使用量 単位：グラム