

アレルギー食品使用予定献立表

年 組 児童名

令和5年 小学校(中学年)

| 10月2日(月)     |                 |        | 10月3日(火)         |                          |        | 10月4日(水)    |                 |       | 10月5日(木)     |                 |       |
|--------------|-----------------|--------|------------------|--------------------------|--------|-------------|-----------------|-------|--------------|-----------------|-------|
| ① ご飯         |                 |        | ① ゆかりご飯          |                          |        | ① ご飯        |                 |       | ① ご飯         |                 |       |
| ② 牛乳         |                 |        | ② 牛乳             |                          |        | ② ミルクコーヒー   |                 |       | ② 牛乳         |                 |       |
| ③ ポークストロガノフ  |                 |        | ③ かき玉汁           |                          |        | ③ 八宝菜       |                 |       | ③ けんちん汁      |                 |       |
| ④ ホットコールドスロー |                 |        | ④ ししゃものカレー揚げ(2本) |                          |        | ④ ポテトコロッケ   |                 |       | ④ さわらのみそだれかけ |                 |       |
| ⑤ みかん        |                 |        | ⑤ みそバターじゃが       |                          |        | ⑤ ゆで野菜      |                 |       | ⑤ ごまあえ       |                 |       |
| ⑥            |                 |        | ⑥                |                          |        | ⑥ ナムルドレッシング |                 |       | ⑥            |                 |       |
| 献立           | 食品名             | 分量     | 献立               | 食品名                      | 分量     | 献立          | 食品名             | 分量    | 献立           | 食品名             | 分量    |
| ①            | ご飯(精米70/80/90g) | 1 個    | ①                | 果 ゆかりご飯(赤しそ、精米70/80/90g) | 1 個    | ①           | ご飯(精米60/70/80g) | 1 個   | ①            | ご飯(精米60/70/80g) | 1 個   |
| ②            | 乳 飲用牛乳200ml     | 1 本    | ②                | 乳 飲用牛乳200ml              | 1 本    | ②           | 乳 ミルクコーヒー200ml  | 1 本   | ②            | 乳 飲用牛乳200ml     | 1 本   |
| ③            | 油               | 1 g    | ③                | 油                        | 2 g    | ③           | 油               | 1 g   | ③            | 乳 岩鶏むねごま        | 20 g  |
|              | にんにく            | 0.5 g  |                  | 水                        | 120 g  |             | 豚かた 千切          | 20 g  |              | にんにく            | 10 g  |
|              | 豚かた 小間          | 40 g   |                  | しょうゆ                     | 1.5 g  |             | 塩               | 0.1 g |              | だいこん            | 20 g  |
|              | たまねぎ            | 60 g   |                  | 塩                        | 0.8 g  |             | 酒               | 0.6 g |              | じゃがいも           | 25 g  |
|              | にんじん            | 20 g   |                  | だいこん                     | 15 g   |             | しょうが            | 1 g   |              | ごぼう             | 5 g   |
|              | マッシュルーム水煮       | 15 g   |                  | にんじん                     | 10 g   |             | にんじん            | 15 g  | 他            | 豆腐              | 25 g  |
|              | 塩               | 0.6 g  |                  | しめじ                      | 7 g    |             | たまねぎ            | 25 g  |              | 板こんにゃく          | 10 g  |
|              | 白ごしょう           | 0.02 g |                  | 片栗粉                      | 0.8 g  |             | 干しいたけ(せん切)      | 1 g   |              | ながねぎ            | 5 g   |
| 他            | トマトケチャップ        | 15 g   |                  | 卵                        | 15 g   |             | たけのこ水煮缶         | 15 g  |              | 塩               | 0.3 g |
| 他            | トマトピューレー        | 10 g   |                  | 鶏卵                       | 15 g   |             | はくさい            | 60 g  |              | しょうゆ            | 4 g   |
| 他            | 中濃ソース           | 3 g    | ④                | 魚 ほっれんそう                 | 10 g   |             | むきさび            | 10 g  |              | 酒               | 1 g   |
| 乳            | 生クリーム           | 3 g    |                  | ししゃも15g                  | 2 尾    | 甲           | いか短冊            | 10 g  |              | かつおだし           | 2 g   |
|              | 米粉              | 4 g    |                  | 塩                        | 0.25 g | 魚           | うすら卵水煮          | 25 g  |              | 水               | 100 g |
|              | チキンブイヨン         | 1 g    |                  | カレー粉                     | 0.27 g |             | ながねぎ            | 5 g   | ④            | 魚 さわら50g        | 1 切   |
|              | 水               | 80 g   |                  | 米粉                       | 4 g    |             | 中華スープ           | 1.5 g |              | 油               | 1 g   |
| ④            | 油               | 0.1 g  |                  | 片栗粉                      | 4 g    |             | 塩               | 1.1 g |              | 白みそ             | 4 g   |
|              | キャベツ            | 40 g   |                  | 油                        | 4 g    |             | 片栗粉             | 2 g   |              | 三温糖             | 2 g   |
|              | にんじん            | 10 g   |                  | じゃがいも                    | 50 g   |             | こま油             | 1 g   |              | みりん             | 1 g   |
|              | ホールコーン(冷凍)      | 15 g   |                  | 乳 調理用バター                 | 2 g    | ④           | 果 栗穂 50g        | 1 個   |              | しょうが            | 0.3 g |
|              | 塩               | 0.1 g  |                  | にんにく                     | 0.3 g  |             | 油               | 6 g   |              | 水               | 10 g  |
|              | 白ごしょう           | 0.02 g |                  | 豚かた 挽ぎ                   | 25 g   | ⑤           | 他 さやいんげん(冷凍)    | 30 g  | ⑤            | にんにく            | 15 g  |
|              | 調理用ノンエッグマヨネーズ   | 6 g    |                  | ホールコーン(冷凍)               | 6 g    |             | もやし             | 20 g  |              | さやいんげん(冷凍)      | 35 g  |
|              | 米酢              | 2 g    |                  | 三温糖                      | 1 g    |             | にんじん            | 10 g  |              | はくさい            | 15 g  |
|              | 上白糖             | 1 g    |                  | 赤みそ                      | 5 g    | ⑥           | 実 他 ナムルドレッシング   | 5 g   |              | 三温糖             | 1.5 g |
| ⑤            | 果 みかん           | 1 個    |                  | 酒                        | 1 g    |             |                 |       |              | しょうゆ            | 2.5 g |
|              |                 |        |                  |                          |        |             |                 |       | 実            | みりん             | 1 g   |
|              |                 |        |                  |                          |        |             |                 |       | 実            | 白すりごま           | 1 g   |
|              |                 |        |                  |                          |        |             |                 |       | 実            | 白いりごま           | 1 g   |

■特定原材料7品目および学校生活管理指導表により申し出のあったアレルゲンを記載しています。

卵・乳・麦・ソ・ビ・甲・実・果・魚・肉・他

上記の分類から、該当するアレルゲンに○をつけてください。(ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類)

■加工品の原材料については、別紙『学校給食で使用する食品の原材料一覧』をご覧ください。(年間を通して同じものを使用する「年契約」と、月ごとに使用するものが変わる「月契約」の2種類あります。)

※大豆などの豆類は「他」、ごまは「実」、いか・たこ・魚卵は「魚」に分類されます。

\*給食センターでは、複数の献立を調理していることから、該当献立にアレルゲン(食物アレルギーの原因食物)を使用していなくても、同一施設内で原因食物を取り扱っています。

また、加工品についてはその製造工場内でアレルゲンを含んだ食品を使用している場合があります。

\*「ソバ・落花生(ピーナッツ)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・びわ・キウイフルーツ」は給食では使用しません。

\*しらす干し、ちりめんじゃこ、海藻類は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取したものを使用しています。

\*分量は、小学校中学年量で記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の量で提供します。

「学校給食における食物アレルギー対応指針」に準じ、だし等の除去する必要がないとされているものは記載していません。

アレルギー食品使用予定献立表は  
教育委員会ホームページで公開しています。

右下の二次元バーコードの読み込み、あるいは  
「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>  
学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてください。



アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

小学校(中学年)

| 10月6日(金)     |                         |        | 10月10日(火)   |                 |        | 10月11日(水)   |                   |        | 10月12日(木)       |                 |       |
|--------------|-------------------------|--------|-------------|-----------------|--------|-------------|-------------------|--------|-----------------|-----------------|-------|
| ① 黒砂糖パン      |                         |        | ① ご飯        |                 |        | ① ご飯        |                   |        | ① ご飯            |                 |       |
| ② 牛乳         |                         |        | ② 牛乳        |                 |        | ② かつおふりかけ   |                   |        | ② 牛乳            |                 |       |
| ③ トマトマカロニスープ |                         |        | ③ 大根と豚肉の炒め煮 |                 |        | ③ 牛乳        |                   |        | ③ さつまいものみそ汁     |                 |       |
| ④ タンドリーチキン   |                         |        | ④ ホキのハーブ揚げ  |                 |        | ④ 春雨と玉子のスープ |                   |        | ④ あじフライ         |                 |       |
| ⑤ ほうれん草のソテー  |                         |        | ⑤ 茎わかめの中華炒め |                 |        | ⑤ 豚キムチ      |                   |        | ⑤ こんにゃくと野菜の甘酢和え |                 |       |
| ⑥            |                         |        | ⑥           |                 |        | ⑥ みかん       |                   |        | ⑥               |                 |       |
| 献立           | 食品名                     | 分量     | 献立          | 食品名             | 分量     | 献立          | 食品名               | 分量     | 献立              | 食品名             | 分量    |
| ①            | 乳麦 黒砂糖食パン(小麦粉40/45/50g) | 1 個    | ①           | ご飯(精米60/70/80g) | 1 個    | ①           | ご飯(精米60/70/80g)   | 1 個    | ①               | ご飯(精米60/70/80g) | 1 個   |
| ②            | 乳 飲用牛乳200ml             | 1 本    | ②           | 乳 飲用牛乳200ml     | 1 本    | ②           | 麦寒魚 かりかけ(かつお)2.5g | 1 個    | ②               | 乳 飲用牛乳200ml     | 1 本   |
| ③            | 油 ショルダーベーコン             | 8 g    | ③           | 油 にんにく          | 0.3 g  | ③           | 油 若鶏むね こま         | 0.5 g  | ③               | 油 たんしん          | 10 g  |
|              | たまねぎ                    | 20 g   |             | しょうが            | 1 g    |             | はるさめ              | 15 g   |                 | さつまいも           | 20 g  |
|              | セロリー                    | 2 g    |             | 豚かた 小間          | 25 g   |             | にんじん              | 10 g   | 他               | はくさい            | 10 g  |
| 他            | えだまめ(冷凍)                | 10 g   |             | 水               | 20 g   | 卵           | なごねぎ              | 5 g    |                 | 豆腐              | 30 g  |
| 表            | マカロニ                    | 6 g    |             | だいこん            | 100 g  |             | 鶏卵                | 15 g   |                 | ながねぎ            | 5 g   |
| 他            | トマト缶詰ダイス                | 25 g   |             | にんじん            | 30 g   |             | なごねぎ              | 5 g    |                 | 赤みそ             | 4.5 g |
|              | 塩                       | 0.7 g  |             | 三温糖             | 2 g    |             | 塩                 | 0.8 g  |                 | 白みそ             | 4.5 g |
|              | 白こしょう                   | 0.02 g |             | しょうゆ            | 5 g    |             | 白こしょう             | 0.02 g |                 | かつおだし           | 2 g   |
|              | しょうゆ                    | 0.3 g  |             | 酒               | 2 g    |             | しょうゆ              | 1 g    | ④               | 水               | 120 g |
|              | チキンブイヨン                 | 1 g    |             | ごま油             | 0.3 g  |             | 白こしょう             | 0.02 g |                 | あじフライ40g        | 1 枚   |
|              | 水                       | 120 g  |             | グリルピース(冷凍)      | 5 g    |             | しょうゆ              | 1 g    | ⑤               | 油               | 6 g   |
| ④            | 若鶏もも 切身50g              | 1 切    | ④           | 魚 赤身50g         | 1 切    |             | 片栗粉               | 1 g    |                 | 白こんにゃく          | 20 g  |
|              | 塩                       | 0.3 g  |             | 塩               | 0.3 g  |             | 中華スープ             | 2 g    |                 | チンゲンサイ          | 20 g  |
|              | 白こしょう                   | 0.03 g |             | 黒こしょう           | 0.02 g |             | 水                 | 120 g  |                 | にんじん            | 15 g  |
| 他            | 白ワイン                    | 2 g    |             | 乾燥パセリ           | 0.05 g | ⑤           | ごま油               | 0.5 g  |                 | 米酢              | 2 g   |
| 果            | チリソース                   | 2 g    |             | バジル ミン          | 0.05 g |             | 油                 | 1.5 g  |                 | 三温糖             | 0.9 g |
|              | カレー粉                    | 0.25 g |             | ローレル粉末          | 0.05 g |             | 豚かた 千切            | 40 g   |                 | 塩               | 0.3 g |
|              | オリーブ油                   | 1 g    |             | 米粉              | 4 g    |             | しょうが              | 0.5 g  |                 | しょうゆ            | 2.5 g |
|              | 油                       | 0.8 g  |             | 片栗粉             | 4 g    |             | しょうゆ              | 1 g    |                 | ごま油             | 0.5 g |
| ⑤            | ほうれん草                   | 35 g   | ⑤           | 油               | 4 g    |             | にんじん              | 10 g   | 実               | 油               | 1 g   |
|              | マッシュルーム水煮               | 10 g   |             | 油               | 0.5 g  |             | たけのこ水煮(短冊)        | 5 g    |                 | 白いりごま           | 0.5 g |
|              | しめじ                     | 15 g   |             | くきわかめ           | 20 g   |             | キャベツ              | 15 g   |                 |                 |       |
|              | にんじん                    | 15 g   |             | 糸こんにゃく          | 25 g   |             | もやし               | 20 g   |                 |                 |       |
|              | しょうゆ                    | 1 g    |             | きくらげ            | 0.3 g  |             | はくさいキムチ           | 15 g   |                 |                 |       |
|              | チキンブイヨン                 | 0.2 g  |             | 魚 オイスターソース      | 1 g    |             | 塩                 | 0.2 g  |                 |                 |       |
|              | 白こしょう                   | 0.02 g |             | しょうゆ            | 1 g    | ⑥           | 白こしょう             | 0.02 g |                 |                 |       |
|              |                         |        |             | 酒               | 1 g    |             | レーマン              | 5 g    |                 |                 |       |
|              |                         |        |             |                 |        |             | 果 みかん             | 1 個    |                 |                 |       |

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

小学校(中学年)

| 10月13日(金) |                  |        | 10月16日(月)   |                 |        | 10月17日(火)       |                 |        | 10月18日(水)    |                        |          |     |
|-----------|------------------|--------|-------------|-----------------|--------|-----------------|-----------------|--------|--------------|------------------------|----------|-----|
| ① 食パン     |                  |        | ① ご飯        |                 |        | ① ご飯            |                 |        | ① わかめご飯      |                        |          |     |
| ② 牛乳      |                  |        | ② 牛乳        |                 |        | ② 飲むヨーグルト       |                 |        | ② 牛乳         |                        |          |     |
| ③ ポトフ     |                  |        | ③ ひつつみ汁     |                 |        | ③ なめこ豆腐とわかめのみそ汁 |                 |        | ③ サンラータン     |                        |          |     |
| ④ チリビーンズ  |                  |        | ④ さわらの西京焼   |                 |        | ④ ハンバーグのおろしソース  |                 |        | ④ 鶏肉の塩レモン唐揚げ |                        |          |     |
| ⑤ りんご     |                  |        | ⑤ たけのこのきんぴら |                 |        | ⑤ ツナポテトサラダ      |                 |        | ⑤ ゆで野菜       |                        |          |     |
| ⑥         |                  |        | ⑥           |                 |        | ⑥               |                 |        | ⑥ ソイドレッシング   |                        |          |     |
| 献立        | 食品名              | 分量     | 献立          | 食品名             | 分量     | 献立              | 食品名             | 分量     | 献立           | 食品名                    | 分量       |     |
| ①         | 乳 食パン(40/45/50g) | 1 個    | ①           | ご飯(精米60/70/80g) | 1 個    | ①               | ご飯(精米60/70/80g) | 1 個    | ①            | わかめご飯(わかめ、精米70/80/90g) | 1 個      |     |
| ②         | 乳 飲む牛乳200ml      | 1 本    | ②           | 乳 飲む牛乳200ml     | 1 本    | ②               | 乳 飲むヨーグルト150ml  | 1 本    | ②            | 乳 飲む牛乳200ml            | 1 本      |     |
| ③         | 油 ウィンナー          | 0.5 g  | ③           | 麦 わんたんの皮        | 15 g   | ③               | 他 なめこ水煮         | 20 g   | ③            | 乳 豚かた 干切               | 20 g     |     |
|           | たまねぎ             | 12 g   |             | 豚かた 小間          | 15 g   |                 | 他 豆腐            | 30 g   |              | 他 にんじん                 | 10 g     |     |
|           | にんじん             | 40 g   |             | だいこん            | 10 g   |                 | 生わかめ(冷凍)        | 4 g    |              | 他 たけのこ水煮(せん切)          | 10 g     |     |
|           | じゃがいも            | 15 g   |             | 干しいたけ           | 10 g   |                 | ながねぎ            | 8 g    |              | 他 豆腐                   | 25 g     |     |
|           | セロリー             | 50 g   |             | 干しいたけ(せん切)      | 0.7 g  |                 | 赤みそ             | 9 g    |              | 干しいたけ(せん切)             | 0.7 g    |     |
|           | キャベツ             | 2 g    |             | 他 油揚げ           | 6 g    |                 | かつおだし           | 2 g    |              | ながねぎ                   | 5 g      |     |
|           | 塩                | 30 g   |             | ながねぎ            | 5 g    |                 | 水               | 120 g  |              | 塩                      | 0.6 g    |     |
|           | 白こしょう            | 0.4 g  |             | しょうゆ            | 7 g    | ④               | 他 ハンバーグ50g      | 1 個    |              | 白こしょう                  | 0.02 g   |     |
|           | しょうゆ             | 0.01 g |             | かつおだし           | 2 g    |                 | 油               | 0.5 g  |              | しょうゆ                   | 4 g      |     |
|           | 果 白ワイン           | 0.2 g  |             | 水               | 100 g  |                 | だいこんおろし         | 8 g    |              | 酒                      | 1 g      |     |
|           | チキンピイオン          | 0.5 g  |             | こまつな            | 10 g   |                 | 三温糖             | 0.5 g  |              | 卵 片栗粉                  | 1.5 g    |     |
|           | 水                | 1 g    | ④           | 魚 さわら50g        | 1 切    |                 | しょうゆ            | 3 g    |              | 鳥からだし                  | 8 g      |     |
|           | 油                | 80 g   |             | しょうが            | 0.3 g  |                 | みりん             | 1.5 g  |              | 水                      | 100 g    |     |
|           | にんにく             | 0.5 g  |             | 白みそ             | 4 g    |                 | 片栗粉             | 0.4 g  |              | こまつな                   | 8 g      |     |
|           | 豚かた 挽き           | 0.3 g  |             | 三温糖             | 2 g    |                 | 水               | 10 g   |              | 米酢                     | 1.7 g    |     |
|           | たまねぎ             | 30 g   |             | みりん             | 1 g    |                 | じゃがいも           | 50 g   |              | ごま油                    | 0.5 g    |     |
|           | 大豆(冷凍)           | 15 g   |             | 水               | 3 g    |                 | 油               | 0.5 g  | ④            | 果 若鶏もも切身50g            | 1 切      |     |
|           | 他 トマトケチャップ       | 30 g   |             | ごま油             | 1.5 g  |                 | たまねぎ            | 8 g    |              | 果 レモン果汁                | 1.5 g    |     |
|           | 他 トマトピューレー       | 6 g    |             | たけのこ水煮缶         | 20 g   |                 | ホールコーン(冷凍)      | 5 g    |              | 塩                      | 0.3 g    |     |
|           | 他 中濃ソース          | 6 g    |             | 糸こんにゃく          | 20 g   |                 | ツナフレークホワイト      | 8 g    |              | 黒こしょう                  | 0.02 g   |     |
|           | 他 しょうゆ           | 1 g    |             | にんじん            | 15 g   |                 | 塩               | 0.2 g  |              | 米粉                     | 4 g      |     |
|           | 塩                | 1 g    |             | しょうゆ            | 15 g   |                 | 白こしょう           | 0.01 g |              | 片栗粉                    | 4 g      |     |
|           | チリパウダー           | 0.2 g  |             | 上白糖             | 3 g    |                 | 調理用ノンエッグマヨネーズ   | 6 g    |              | 油                      | 4 g      |     |
|           | チキンピイオン          | 0.05 g |             | 酒               | 1.5 g  |                 |                 |        | ⑤            | キャベツ                   | 30 g     |     |
|           | 果 りんご            | 0.2 g  |             | 水               | 1 g    |                 |                 |        |              | にんじん                   | 10 g     |     |
|           |                  | 1/4 個  |             | 一味唐からし          | 3 g    |                 |                 |        |              | さやえんどう(冷凍)             | 10 g     |     |
|           |                  |        |             |                 | 0.01 g |                 |                 |        |              | ホールコーン(冷凍)             | 5 g      |     |
|           |                  |        |             |                 |        |                 |                 |        |              | ⑥                      | 卵 卵      | 5 g |
|           |                  |        |             |                 |        |                 |                 |        |              |                        | ソイドレッシング | 5 g |

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

小学校(中学年)

| 10月19日(木)      |                   |       | 10月20日(金)   |                 |       | 10月23日(月)    |                 |       | 10月24日(火)      |                 |       |
|----------------|-------------------|-------|-------------|-----------------|-------|--------------|-----------------|-------|----------------|-----------------|-------|
| ① ご飯           |                   |       | ① ご飯        |                 |       | ① ご飯(半量)     |                 |       | ① ご飯           |                 |       |
| ② 牛乳           |                   |       | ② 牛乳        |                 |       | ② 牛乳         |                 |       | ② 牛乳           |                 |       |
| ③ ポークカレー       |                   |       | ③ キムチトックスープ |                 |       | ③ みそ煮込みうどん   |                 |       | ③ さといものしょうゆ汁   |                 |       |
| ④ ひじきとツナのマヨ和え  |                   |       | ④ 肉野菜炒め     |                 |       | ④ さばの塩焼      |                 |       | ④ いわしのかば焼      |                 |       |
| ⑤ 青梅産ブルーベリーゼリー |                   |       | ⑤ 大学芋       |                 |       | ⑤ こんにゃくの甘辛炒め |                 |       | ⑤ 切り干し大根のトマト炒め |                 |       |
| ⑥              |                   |       | ⑥           |                 |       | ⑥            |                 |       | ⑥              |                 |       |
| 献立             | 食品名               | 分量    | 献立          | 食品名             | 分量    | 献立           | 食品名             | 分量    | 献立             | 食品名             | 分量    |
| ①              | ご飯(精米70/80/90g)   | 1個    | ①           | ご飯(精米60/70/80g) | 1個    | ①            | ご飯(精米35/40/45g) | 1個    | ①              | ご飯(精米60/70/80g) | 1個    |
| ②              | 乳 飲用牛乳200ml       | 1本    | ②           | 乳 飲用牛乳200ml     | 1本    | ②            | 乳 飲用牛乳200ml     | 1本    | ②              | 乳 飲用牛乳200ml     | 1本    |
| ③              | 油                 | 0.8g  | ③           | 油               | 0.1g  | ③            | 麦 ゆでうどん         | 50g   | ③              | 乳 かつおだし         | 2g    |
|                | にんにく              | 0.5g  |             | はくさいキムチ         | 15g   |              | 豚かた 小間          | 20g   |                | 水               | 120g  |
|                | 豚かた 小間            | 35g   |             | トック             | 22g   |              | にんじん            | 10g   |                | 若鶏むね こま         | 15g   |
|                | たまねぎ              | 50g   |             | 卵 鶏卵            | 15g   |              | だいこん            | 20g   |                | だいこん            | 15g   |
|                | にんじん              | 20g   |             | 生わかめ(冷凍)        | 4g    |              | しめじ             | 6g    |                | にんじん            | 10g   |
|                | じゃがいも             | 50g   |             | 塩               | 0.7g  |              | 他 油揚げ           | 5g    |                | さといも            | 40g   |
|                | トマトケチャップ          | 3g    |             | 白こしょう           | 0.02g |              | ながねぎ            | 6g    |                | 塩               | 0.1g  |
|                | 他 中濃ソース           | 1g    |             | しょうゆ            | 1g    |              | 赤みそ             | 10g   |                | しょうゆ            | 7g    |
|                | 他 塩               | 0.1g  |             | 酒               | 1g    |              | みりん             | 1g    |                | ながねぎ            | 5g    |
|                | 白こしょう             | 0.03g |             | 片栗粉             | 1g    |              | しょうゆ            | 1g    | ④              | 魚 いわし40g        | 1枚    |
|                | 麦 カレールウ           | 17g   |             | 中華スープ           | 2g    |              | みりん             | 1g    |                | 米粉              | 4g    |
|                | カレー粉              | 0.2g  |             | 水               | 120g  |              | かつおだし           | 2g    |                | 片栗粉             | 4g    |
|                | 水                 | 80g   |             | ごま油             | 0.5g  | ④            | 魚 さば薄塩50g       | 1切    |                | 油               | 4g    |
| ④              | 油                 | 0.5g  | ④           | 油               | 0.5g  |              | 油               | 1g    |                | 三温糖             | 2g    |
|                | キャベツ              | 30g   |             | にんにく            | 0.3g  |              | 油               | 0.5g  |                | しょうゆ            | 3g    |
|                | 干しひじき             | 0.5g  |             | 豚かた 小間          | 30g   |              | 豚かた 小間          | 10g   |                | みりん             | 1g    |
|                | ホールコーン(冷凍)        | 8g    |             | にんじん            | 10g   |              | にんじん            | 10g   |                | 片栗粉             | 0.4g  |
|                | 魚 ツナフレークホワイト      | 25g   |             | たけのこ水煮(せん切)     | 10g   |              | 糸こんにゃく          | 30g   |                | 水               | 12g   |
|                | しょうゆ              | 1.5g  |             | キャベツ            | 25g   |              | 干しいたけ(せん切)      | 0.5g  | ⑤              | 油               | 0.5g  |
|                | 白こしょう             | 0.02g |             | にら              | 5g    |              | 三温糖             | 2g    |                | にんにく            | 0.5g  |
|                | 調理用ノンエッグマヨネーズ     | 7g    |             | 塩               | 0.3g  |              | しょうゆ            | 3g    |                | ベーコン            | 10g   |
| ⑤              | 果 青梅産ブルーベリーゼリー40g | 1個    | ⑤           | 白こしょう           | 0.02g |              | みりん             | 1g    |                | 切り干しだいこん        | 9g    |
|                |                   |       |             | チキンブイヨン         | 0.2g  |              | 一味唐がらし          | 0.01g |                | ホールコーン(冷凍)      | 5g    |
|                |                   |       |             | しょうゆ            | 0.2g  |              | 白いりごま           | 0.3g  |                | トマトピューレー        | 5g    |
|                |                   |       |             | 片栗粉             | 0.25g |              | ごま油             | 0.5g  |                | トマト缶詰ダイス        | 5g    |
|                |                   |       |             | さつまいも           | 50g   |              |                 |       |                | しょうゆ            | 3g    |
|                |                   |       |             | 油               | 4g    |              |                 |       |                | 一味唐がらし          | 0.01g |
|                |                   |       |             | 三温糖             | 4g    |              |                 |       |                |                 |       |
|                |                   |       |             | しょうゆ            | 1g    |              |                 |       |                |                 |       |
|                |                   |       |             | 実 黒いりごま         | 0.5g  |              |                 |       |                |                 |       |
|                |                   |       |             | 水               | 5g    |              |                 |       |                |                 |       |
|                |                   |       |             | 片栗粉             | 0.3g  |              |                 |       |                |                 |       |

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

小学校(中学年)

| 10月25日(水) |                 |        | 10月26日(木)      |                           |        | 10月27日(金)     |  |       | 10月30日(月)      |                 |        |
|-----------|-----------------|--------|----------------|---------------------------|--------|---------------|--|-------|----------------|-----------------|--------|
| ① ご飯      |                 |        | ① 背割りコッパパン     |                           |        | ① さつま芋と菜飯のおこわ |  |       | ① ご飯           |                 |        |
| ② 牛乳      |                 |        | ② みかんジュース      |                           |        | ② 牛乳          |  |       | ② 牛乳           |                 |        |
| ③ せんべい汁   |                 |        | ③ さけときこの和風シチュー |                           |        | ③ 具だくさんごま汁    |  |       | ③ 五目うま煮        |                 |        |
| ④ さけの塩焼   |                 |        | ④ 焼きフランク       |                           |        | ④ 生揚げのマーボー炒め  |  |       | ④ いかの竜田揚げ      |                 |        |
| ⑤ りんごゼリー  |                 |        | ⑤ グリーンサラダ      |                           |        | ⑤ りんご         |  |       | ⑤ 白玉こんにゃく入りポンチ |                 |        |
| ⑥         |                 |        | ⑥ サウザンドレッシング   |                           |        | ⑥             |  |       | ⑥              |                 |        |
| 献立        | 食品名             | 分量     | 献立             | 食品名                       | 分量     | 献立            | 食品名  | 分量    | 献立             | 食品名             | 分量     |
| ①         | ご飯(精米60/70/80g) | 1 個    | ①              | 乳麦 背割りコッパパン(小麦粉40/45/50g) | 1 個    | ①             | 魚 さつま芋と菜飯のおこわ<br>(精米、もち米、さつまいも、菜めしの素60/70/80g) | 1 個   | ①              | ご飯(精米60/70/80g) | 1 個    |
| ②         | 乳 飲用牛乳200ml     | 1 本    | ②              | 果 みかんジュース200ml            | 1 本    | ②             | 乳 飲用牛乳200ml                                    | 1 本   | ②              | 乳 飲用牛乳200ml     | 1 本    |
| ③         | 岩鶏ももこま          | 15 g   | ③              | 油 さけ                      | 0.5 g  | ③             | 豚かた 干切   | 20 g  | ③              | 油 にんにく          | 0.5 g  |
|           | にんじん            | 10 g   |                | 魚 さけ                      | 30 g   |               | にんじん   | 10 g  |                | 豚かた 小間          | 20 g   |
|           | しめじ             | 10 g   |                | たまねぎ                      | 10 g   |               | だいこん   | 10 g  |                | たまねぎ            | 50 g   |
|           | 干しいたけ(せん切)      | 1 g    |                | じゃがいも                     | 50 g   |               | 板こんにゃく   | 20 g  |                | にんじん            | 20 g   |
|           | ごぼう             | 10 g   |                | エリンギ                      | 5 g    |               | さやいんげん(冷凍)                                     | 8 g   |                | たけのこ水煮缶         | 15 g   |
|           | はくさい            | 10 g   |                | しめじ                       | 6 g    |               | ながねぎ   | 5 g   |                | うずら卵水煮          | 22 g   |
|           | かつおだし           | 2 g    |                | 白みそ                       | 5 g    |               | 白練りごま  | 4 g   |                | はくさい            | 50 g   |
|           | しょうゆ            | 5 g    |                | 塩                         | 0.5 g  |               | 白みそ  | 8 g   |                | 塩               | 0.4 g  |
|           | 酒               | 2 g    |                | 白こしょう                     | 0.02 g |               | しょうゆ   | 0.3 g |                | 白こしょう           | 0.02 g |
|           | 塩               | 0.15 g |                | 乳 調理用牛乳                   | 40 g   |               | かつおだし  | 2 g   |                | しょうゆ            | 3 g    |
|           | 水               | 100 g  |                | 米粉                        | 4 g    |               | 水  | 100 g |                | 酒               | 1 g    |
|           | 麦 かやきせんべい       | 15 g   |                | チキンピュン                    | 1 g    |               | 白すりごま  | 0.8 g |                | 片栗粉             | 3 g    |
| ④         | 魚 さけ薄塩50g       | 1 切    |                | 水                         | 80 g   | ④             | 表他 生揚げ   | 40 g  |                | 中華スープ           | 1 g    |
|           | 油               | 1 g    |                | 乳 生クリーム                   | 8 g    |               | 油  | 0.5 g |                | 水               | 20 g   |
| ⑤         | 果 りんごゼリー30g     | 1 個    |                | 乳 ほっれんそう                  | 10 g   |               | にんにく   | 0.3 g | ④              | 魚 いか50g         | 1 切    |
|           |                 |        | ④              | ブランクフルト40g                | 1 本    |               | しょうが   | 0.3 g |                | しょうが            | 0.3 g  |
|           |                 |        |                | 油                         | 1 g    |               | 豚かた 挽き   | 20 g  |                | しょうゆ            | 3 g    |
|           |                 |        | ⑤              | キャベツ                      | 30 g   |               | たまねぎ   | 10 g  |                | 酒               | 1 g    |
|           |                 |        |                | さやいんげん(冷凍)                | 10 g   |               | ごまつな   | 20 g  |                | 米粉              | 4 g    |
|           |                 |        |                | 生わかめ(冷凍)                  | 10 g   |               | 三温糖  | 1 g   |                | 片栗粉             | 4 g    |
|           |                 |        | ⑥              | 果他 サウザンドレッシング             | 5 g    |               | 赤みそ  | 4 g   |                | 油               | 5 g    |
|           |                 |        |                |                           |        |               | しょうゆ   | 1 g   | ⑤              | 他果 白玉こんにゃく      | 40 g   |
|           |                 |        |                |                           |        |               | 酒  | 1 g   |                | 温州みかん缶詰         | 30 g   |
|           |                 |        |                |                           |        |               | トウバンジャン  | 0.1 g |                |                 |        |
|           |                 |        |                |                           |        |               | 片栗粉  | 0.5 g |                |                 |        |
|           |                 |        |                |                           |        |               | 水  | 5 g   |                |                 |        |
|           |                 |        |                |                           |        |               | ごま油  | 0.5 g |                |                 |        |
|           |                 |        |                |                           |        | ⑤             | 果 りんご  | 1/4 個 |                |                 |        |

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

小学校(中学年)

| 10月31日(火) |                            |       |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|-----------|----------------------------|-------|----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|
| 献立        | 食品名                        | 分量    | 献立 | 食品名 | 分量 | 献立 | 食品名 | 分量 | 献立 | 食品名 | 分量 |
| ①         | ソフトフランスパン                  | 1個    | ①  |     |    | ①  |     |    | ①  |     |    |
| ②         | 牛乳                         | 1本    | ②  |     |    | ②  |     |    | ②  |     |    |
| ③         | かぼちゃとニョッキの豆乳クリーム煮          |       | ③  |     |    | ③  |     |    | ③  |     |    |
| ④         | ハーブチキン                     |       | ④  |     |    | ④  |     |    | ④  |     |    |
| ⑤         | カラフルソテー                    |       | ⑤  |     |    | ⑤  |     |    | ⑤  |     |    |
| ⑥         |                            |       | ⑥  |     |    | ⑥  |     |    | ⑥  |     |    |
| ①         | 小麦粉(コメカメル粒) (小麦粉40/45/50g) | 1個    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
| ②         | 乳飲料牛乳200ml                 | 1本    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
| ③         | 油                          | 0.5g  |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | ベーコン                       | 10g   |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | たまねぎ                       | 20g   |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
| 他         | かぼちゃ(冷凍)                   | 20g   |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
| 他         | かぼちゃペースト(冷凍)               | 20g   |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
| 他         | ニョッキ                       | 20g   |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
| 他         | 塩                          | 0.6g  |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | 白こしょう                      | 0.02g |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
| 他         | 豆乳                         | 40g   |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | 米粉                         | 4g    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | チキンブイヨン                    | 1g    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | 水                          | 80g   |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
| ④         | 若鶏もも切身50g                  | 1切    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | 果                          | 0.5g  |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | オリーブ油                      | 2g    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | 白ワイン                       | 0.3g  |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | 塩                          | 0.02g |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | 黒こしょう                      | 0.08g |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | バジルミソ                      | 0.08g |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | ローレル粉末                     | 1g    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
| ⑤         | 油                          | 0.5g  |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | キャベツ                       | 35g   |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
| 他         | 赤ピーマン                      | 7g    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | えだまめ(冷凍)                   | 8g    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | ホールコーン(冷凍)                 | 8g    |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | 塩                          | 0.3g  |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | 白こしょう                      | 0.01g |    |     |    |    |     |    |    |     |    |
|           | しょうゆ                       | 0.2g  |    |     |    |    |     |    |    |     |    |