

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 中学校 (中学)

11月8日(水)				11月9日(木)				11月10日(金)				11月13日(月)				
①	ご飯			①	ご飯			①	赤飯			①	ご飯			
②	牛乳			②	牛乳			②	ごま塩			②	牛乳			
③	チキンカレー			③	さつまいもと白菜のみそ汁			③	麦茶			③	かしのひきずり			
④	もやしと小松菜のサラダ			④	メンチカツ			④	すまし汁			④	いかのしょうが焼			
⑤	和風ドレッシング			⑤	ひじきの炒め煮			⑤	さわらの漬焼			⑤	キャベツとコーンの炒め物			
⑥	白玉こんにゃく入りポンチ							⑥	野菜の煮物							
								⑦	ヨーグルト							
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	
①		ご飯(精米100g)	1 個	①		ご飯(精米90g)	1 個	①		赤飯(あずき、もち米、精米90g)	1 個	①		ご飯(精米90g)	1 個	
②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	麦茶	ごま塩	2.84 g	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	
③		油	1.01 g	③		油	0.63 g	③	他	麦茶250ml	1 本	③		油	0.63 g	
		にんにく	0.63 g			はくさい	12.6 g	④	他	豆腐	37.8 g			若鶏もも こま	31.5 g	
		若鶏むね 2cm角	44.1 g			さつまいも	37.8 g		魚	もみじ型かまぼこ	12.6 g			にんじん	18.9 g	
		たまねぎ	63 g		他	豆腐	37.8 g			しめじ	6.3 g			しらたき	50.4 g	
		にんじん	25.2 g			なかねぎ	6.3 g			塩	1.01 g			干しいたけ(せん切)	1.26 g	
		じゃがいも	63 g			赤みそ	5.04 g			しょうゆ	0.38 g			はくさい	50.4 g	
	麦	カレールー	21.42 g			白みそ	5.04 g			酒	1.26 g			みりん	2.52 g	
		カレー粉	0.25 g			かつおだし	2.52 g			かつおだし	2.52 g			三温糖	5.04 g	
	他	トマトケチャップ	3.78 g			水	151.2 g			水	151.2 g			しょうゆ	12.6 g	
	他	中濃ソース	1.26 g	④	他	メンチカツ70g	1 個			ほうれんそう	18.9 g		他	焼き豆腐	63 g	
		塩	0.13 g			油	5.04 g	⑤	魚	さわら60g	1 切			なかねぎ	10.08 g	
		白こしょう	0.04 g			油	0.63 g			しょうが	0.38 g		④	魚	いが70g	1 切
		水	100.8 g			若鶏むね こま	12.6 g			しょうゆ	3.78 g			しょうが	1.01 g	
④	他	もやし	31.5 g			にんじん	8.82 g			酒	1.26 g			しょうゆ	3.78 g	
		こまつな	12.6 g			干しいたけ(せん切)	0.63 g			みりん	1.26 g			しょうゆ	1.26 g	
		干しひじき	0.63 g			干しいたけ(せん切)	5.04 g			油	1.26 g			油	1.26 g	
		ホールコーン(冷凍)	12.6 g			三温糖	1.89 g	⑥		油	0.63 g			油	1.26 g	
⑤		和風ドレッシング	6.3 g			しょうゆ	3.78 g		魚	若鶏もも こま	18.9 g	⑤	他	キャベツ	37.8 g	
⑥	他	白玉こんにゃく	37.8 g			みりん	1.26 g			和風だしの素	0.63 g			もやし	25.2 g	
	果	りんご缶詰ダイス	25.2 g							にんじん	15.12 g			ホールコーン(冷凍)	12.6 g	
										たけのこ水煮缶	15.12 g			油	0.63 g	
										三角こんにゃく	18.9 g			しょうゆ	0.38 g	
										干しいたけ(1/4切)	1.26 g			塩	0.25 g	
										さやいんげん(冷凍)	6.3 g			白こしょう	0.03 g	
										三温糖	1.26 g					
										しょうゆ	3.78 g					
										酒	1.26 g					
								⑦	乳	ヨーグルト80g	1 個					

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 中学校 (中学)

11月14日(火)				11月15日(水)				11月16日(木)				11月17日(金)					
①	ご飯			①	黒砂糖パン			①	ご飯			①	ご飯				
②	牛乳			②	牛乳			②	牛乳			②	牛乳				
③	どさんこ汁			③	洋風おでん			③	肉団子スープ			③	ミネストローネ				
④	鶏肉の唐揚げ			④	キャベツのサラダ			④	さばのトマトソース			④	メルルーサの更紗揚げ				
⑤	切り干し大根のツナマヨ炒め			⑤	ノンエッグマヨネーズ			⑤	じゃが芋のバター煮			⑤	カラフルソテー				
⑥				⑥	みかん												
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量		
①		ご飯(精米90g)	1 個	①	乳麦	黒砂糖食パン(小麦粉70g)	1 個	①		ご飯(精米90g)	1 個	①		ご飯(精米90g)	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	魚	さけ	18.9 g	③		だいこん	37.8 g	③	麦他	チキンボール	37.8 g	③		油	0.63 g		
		じゃがいも	25.2 g			じゃがいも	25.2 g			にんじん	12.6 g			にんにく	0.38 g		
		にんじん	12.6 g			三角こんにゃく	25.2 g			キャベツ	18.9 g			ベーコン	10.08 g		
		なごねぎ	6.3 g		魚	焼き竹輪	25.2 g			えのきたけ	10.08 g			たまねぎ	25.2 g		
		板こんにゃく	18.9 g			ウインナー	25.2 g			塩	0.76 g		麦	マカロニ	6.3 g		
		だいこん	25.2 g		卵	うずら卵水煮	27.72 g			白こしょう	0.01 g			セロリ	6.3 g		
		さやいんげん(冷凍)	6.3 g			結び昆布	1.26 g			しょうゆ	0.38 g			はくさい	25.2 g		
		ホールコーン(冷凍)	10.08 g			チキンピイオン	1.51 g			チキンピイオン	1.26 g		他	トマト缶詰ダイス	25.2 g		
		白みそ	10.08 g			塩	0.88 g			水	151.2 g		他	トマトケチャップ	3.78 g		
		しょうゆ	0.38 g			白こしょう	0.04 g		④	魚	さば60g	1 切			しょうゆ	1.26 g	
		かつおだし	2.52 g			水	126 g			塩	0.32 g			酒	1.26 g		
	乳	調理用バター	1.51 g		④	キャベツ	50.4 g			白こしょう	0.03 g			塩	0.76 g		
		水	126 g			さやいんげん(冷凍)	12.6 g			油	5.04 g			白こしょう	0.03 g		
④		若鶏もも 切身60g	1 切			ホールコーン(冷凍)	12.6 g			オリーブ油	0.38 g			チキンピイオン	1.89 g		
		塩	0.38 g		⑤	他果	カス付ノンエッグマヨネーズ	6.3 g		他	ガーリックパウダー	0.01 g		④	魚	メルルーサ60g	1 切
		白こしょう	0.03 g		⑥	果	みかん	1 個			トマト缶詰ダイス	18.9 g			塩	0.32 g	
		米粉	5.04 g							たまねぎ	18.9 g			カレー粉	0.34 g		
		片栗粉	5.04 g							ローレル粉末	0.01 g			米粉	3.78 g		
		油	5.04 g							バジル粉末	0.01 g			片栗粉	3.78 g		
		油	0.63 g							白こしょう	0.03 g			油	6.3 g		
	魚	にんじん	6.3 g							三温糖	0.63 g			塩	0.13 g		
		ツナフレークホワイト	12.6 g							塩	0.13 g		⑤	チンゲンサイ	25.2 g		
		切り干しだいこん	8.82 g							片栗粉	0.63 g			キャベツ	25.2 g		
		しょうゆ	1.51 g							水	1.26 g			にんじん	10.08 g		
		みりん	0.63 g							じゃがいも	63 g			ホールコーン(冷凍)	6.3 g		
		調理用ノンエッグマヨネーズ	8.82 g							たまねぎ	12.6 g			油	0.63 g		
		ごま油	0.38 g							三温糖	3.15 g			しょうゆ	0.38 g		
	実	白いりごま	0.63 g							しょうゆ	2.9 g			塩	0.38 g		
		黒こしょう 粗びき	0.01 g							和風だしの素	0.25 g			白こしょう	0.03 g		
										みりん	3.15 g						
										乳	調理用バター	1.26 g					

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 中学校 (中学)

11月20日(月)				11月21日(火)				11月22日(水)				11月24日(金)			
①	ご飯			①	ご飯			①	ご飯			①	コッパパン		
②	野菜ふりかけ			②	牛乳			②	牛乳			②	牛乳		
③	牛乳			③	野菜スープ			③	ハヤシチュー			③	野菜のスープ		
④	五目うま煮			④	ハンバーグデミグラスソース			④	ゆで野菜			④	チリビーンズ		
⑤	春巻			⑤	コーンと小松菜の炒め物			⑤	ナムルドレッシング			⑤	キャラメルポテト		
⑥	みかん							⑥	りんご						
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①		ご飯(精米90g)	1 個	①		ご飯(精米90g)	1 個	①		ご飯(精米100g)	1 個	①	乳麦	コッパパン(小麦粉70g)	1 個
②	実魚麦他	野菜ふりかけ2.5g	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
③		乳 飲用牛乳200ml	1 本	③		若鶏もも こま	12.6 g	③		油	1.01 g	③		シヨルターベーゴン	12.6 g
④		油	0.63 g			キャバツ	18.9 g			にんにく	0.63 g			セロリー	3.78 g
		にんにく	0.38 g			にんじん	12.6 g			豚かた 干切	44.1 g			にんじん	25.2 g
		豚かた 小間	25.2 g			たまねぎ	12.6 g			塩	0.25 g			たまねぎ	50.4 g
		たまねぎ	63 g			しめじ	6.3 g			白こしょう	0.01 g			キャバツ	56.7 g
		にんじん	25.2 g			塩	0.88 g			たまねぎ	63 g			さやいんげん(冷凍)	3.78 g
		たけのこ水煮缶	18.9 g			白こしょう	0.01 g			にんじん	25.2 g			塩	1.01 g
	卵	うずら卵水煮	27.72 g			チキンブイヨン	1.26 g			マッシュルーム水煮	12.6 g			チキンブイヨン	0.63 g
		はくさい	63 g			しょうゆ	0.38 g		麦他	ハヤシルウ	15.12 g			白こしょう	0.04 g
		塩	0.76 g			水	151.2 g		他	トマトケチャップ	3.78 g		果	白ワイン	1.26 g
		白こしょう	0.03 g	④	麦他	ハンバーグ70g	1 個		他	中濃ソース	1.26 g			水	113.4 g
		しょうゆ	3.78 g			油	3.78 g		他	しょうゆ	1.26 g	④		油	0.63 g
		酒	1.26 g			しょうゆ	3.4 g			塩	0.06 g			にんにく	0.38 g
		中華スープ	1.26 g		麦果他	デミグラスソース	10.08 g			白こしょう	0.03 g			豚かた 挽き	31.5 g
		片栗粉	4.41 g			たまねぎ	12.6 g			パブリカ粉末	0.06 g			たまねぎ	12.6 g
		水	25.2 g			三温糖	1.51 g			チキンブイヨン	1.26 g		他	大豆(冷凍)	37.8 g
		ごま油	0.88 g			塩	0.13 g		麦	小麦粉	5.04 g		他	トマトケチャップ	7.56 g
⑤	麦他	春巻50g	1 個			白こしょう	0.01 g		水	100.8 g		他	トマトピューレー	7.56 g	
⑥	果	油	7.56 g			片栗粉	0.76 g	④	他	キャバツ	50.4 g		他	中濃ソース	1.26 g
		みかん	1 個			水	12.6 g		他	もやし	12.6 g		他	しょうゆ	1.26 g
						油	0.63 g	⑤	麦他	ナムルドレッシング	6.3 g		他	塩	0.25 g
						ホールコーン(冷凍)	12.6 g	⑥	果	りんご	1/4 個			チリパウダー	0.06 g
						にんじん	8.82 g							チキンブイヨン	0.25 g
					他	もやし	25.2 g							さつまいも	56.7 g
						ごまつな	37.8 g							油	6.3 g
						塩	0.5 g						乳	調理用バター	3.78 g
						白こしょう	0.01 g							三温糖	5.04 g
						しょうゆ	0.38 g							水	6.3 g

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 中学校 (中学)

11月27日(月)				11月28日(火)				11月29日(水)				11月30日(木)			
①	ゆかりご飯			①	米粉コッパパン(小麦たんぱくを含む)			①	ご飯			①	ご飯		
②	牛乳			②	いちごジャム			②	牛乳			②	牛乳		
③	トックの玉子スープ			③	牛乳			③	玉ねぎと青菜のみそ汁			③	きりたんぼ汁		
④	肉野菜炒め			④	米粉と豆乳のシチュー			④	ますの塩焼			④	お魚コロッケ		
⑤	みかん			⑤	照焼チキン			⑤	肉ごぼう炒め			⑤	ごまあえ		
⑥				⑥	ホットコールスロー										
				※米粉ミックス粉には、小麦由来の植物性タンパクが配合されています。											
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①	果	ゆかりご飯(赤しそ、精米100g)	1 個	①	乳麦他	米粉コッパパン(米粉ミックス粉※70g)	1 個	①		ご飯(精米90g)	1 個	①		ご飯(精米90g)	1 個
②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	果	いちごジャム15g	1 個	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本
③	卵	トック	27.72 g	③	乳	飲用牛乳200ml	1 本	③	他	たまねぎ	37.8 g	③	他	若鶏心ねごま	12.6 g
		鶏卵	18.9 g	④		油	0.63 g			油揚げ	8.82 g			油揚げ	12.6 g
		生わかめ(冷凍)	5.04 g			ベーコン	6.3 g			ほうれんそう	12.6 g			ごぼう	25.2 g
		ながねぎ	6.3 g			水	6.3 g			赤みそ	5.04 g			ながねぎ	10.08 g
		塩	1.01 g			ホールコーン(冷凍)	12.6 g			白みそ	6.3 g			ごまつな	12.6 g
		白こしょう	0.03 g			にんじん	12.6 g			かつおだし	2.52 g			にんじん	12.6 g
		しょうゆ	1.26 g			たまねぎ	50.4 g			水	176.4 g			えのきたけ	12.6 g
		酒	1.26 g			じゃがいも	50.4 g	④	魚	ます70g	1 切			きりたんぼ	37.8 g
		中華スープ	2.52 g			塩	0.82 g			油	3.78 g			チキンブイヨン	1.26 g
		片栗粉	1.26 g			白こしょう	0.03 g	⑤		油	0.63 g			塩	0.25 g
		水	151.2 g			チキンブイヨン	1.26 g			豚かた 小間	25.2 g			しょうゆ	6.3 g
		ごま油	0.63 g			米粉	4.41 g			にんじん	12.6 g			酒	1.26 g
④		油	0.63 g		他	豆乳	37.8 g			ごぼう	25.2 g			みりん	1.26 g
		豚もも 千切	44.1 g			乾燥パセリ	0.03 g			干しいたけ(せん切)	0.88 g			水	163.8 g
		しょうが	1.26 g	⑤		若鶏もも 切身60g	1 切			三温糖	1.89 g	④	麦魚	お魚コロッケ60g	1 個
		しょうゆ	1.26 g			塩	0.25 g			しょうゆ	3.78 g			油	7.56 g
		にんじん	12.6 g			しょうゆ	1.89 g			みりん	1.26 g			にんじん	12.6 g
		たけのこ水煮(短冊)	6.3 g			酒	1.76 g			白いりごま	0.38 g			さやいんげん(冷凍)	31.5 g
		キャベツ	25.2 g			三温糖	0.38 g			ごま油	0.63 g			もやし	12.6 g
	他	もやし	12.6 g			水	12.6 g							三温糖	1.89 g
		塩	0.44 g			油	1.26 g							しょうゆ	2.52 g
		白こしょう	0.03 g			キャベツ	56.7 g							みりん	1.26 g
		ピーマン	6.3 g	⑥		にんじん	8.82 g							白すりごま	1.26 g
⑤	果	みかん	1 個			調理用ノンエッグマヨネーズ	8.82 g							白いりごま	1.26 g
						白こしょう	0.03 g								