アレルギー予定献立表 （令和４年１０月　中学校）

献立ブロック （中学校）

10月3日(月)

御飯
牛乳
ワンタンスープ
ビビンバ
中華サラダ

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
麦豆豚ご	ワンタン	13 g
	にんじん	13 g
	たまねぎ	32.5 g
	カットわかめ	0.39 g
麦牛豆	マギーブイヨン	1.3 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.9 g
	水	162.5 g
牛	牛肉ショルダー	26 g
	たまねぎ	32.5 g
	にんじん	13 g
	小松菜	13 g
	黄パプリカ	6.5 g
	ガーリックパウダー	0.03 g
	食塩	0.13 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	2.86 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	2.86 g
	砂糖・上白糖	2.99 g
ご	ごま油	0.2 g
ご	唐辛子・七味	0.01 g
	なたねサラダ油	0.26 g
	はるさめ	6.5 g
	きゅうり	28.6 g
豆	ハム（魚肉）	3.9 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	4.29 g
	酢・穀物酢	4.55 g
	砂糖・上白糖	2.34 g
ご	ごま油	1.04 g
麦豆鶏豚ご	中華スープの素	0.13 g

10月4日(火)

御飯
牛乳
大根の味噌汁
はたはたのから揚げ
エリンギと人参のきんぴら
味付けのり（兵庫県産）

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
豆	木綿豆腐	32.5 g
豆	油あげ	5.2 g
	焼きちくわ	6.5 g
	にんじん	13 g
	大根	39 g
	根深ねぎ（白）	6.5 g
豆	淡色辛みそ	9.1 g
	和風だしの素	0.65 g
	水	156 g
	はたはたのから揚げ	2 尾
	なたねてんぷら油	6 g
	にんじん	13 g
	エリンギ	13 g
豆	さつま揚げ	13 g
	つきこんにゃく	13 g
	さやいんげん	6.5 g
	なたねサラダ油	0.26 g
	砂糖・上白糖	2.34 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	3.25 g
	みりん風調味料	0.91 g
ご	ごま（いりごま）	0.65 g
ご	唐辛子・七味	0.01 g
	味つけのり	1 こ

10月5日(水)

御飯
牛乳
チンゲン菜のスープ
鶏肉のレモンあえ
わかめともやしのナムル

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	チンゲンサイ	13 g
	にんじん	13 g
	たまねぎ	26 g
	はるさめ	5.2 g
豆鶏	彩り野菜ミートボール	26 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.9 g
麦豆鶏豚ご	中華スープの素	1.3 g
	水	162.5 g
鶏	鶏むね皮つき	71.5 g
	食塩	0.26 g
	こしょう	0.05 g
	じゃがいもでんぷん	5.2 g
麦	小麦粉	6.5 g
	なたねてんぷら油	6 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	3.9 g
	砂糖・上白糖	3.9 g
	酢・穀物酢	1.3 g
	レモン(果汁)	1.3 g
	カットわかめ	0.65 g
	もやし（緑豆）	26 g
	きゅうり	19.5 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	1.3 g
ご	ごま油	1.3 g
ご	ごま（いりごま）	0.65 g
	食塩	0.26 g

10月6日(木)

減量黒糖パン
牛乳
キャベツときのこのスパゲティ
ブロッコリーとコーンのサラダ
さつまいもと栗のタルト

	食品名	分量
麦	減量コッペパン（88g）	1 こ
	黒砂糖	7.02 g
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
麦	スパゲティ(乾)	39 g
豚	豚ももひき肉	19.5 g
	キャベツ	32.5 g
	たまねぎ	32.5 g
	ぶなしめじ	13 g
	えのき茸	9.1 g
	にんじん	13 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	5.2 g
豆	マーガリン	1.95 g
	和風だしの素	1.56 g
	食塩	0.39 g
	こしょう	0.13 g
	ブロッコリー	45.5 g
	コーン	9.1 g
	ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	9.1 g
豆	さつまいもと栗のタルト	1 こ

アレルギー除去食対応

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 ｴﾋ:えび 蟹:かに 鮑:あわび ｲｶ:いか ら:いくら ｵﾚ:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉
豚:豚肉 ﾏﾂ:まつたけ ﾓﾓ:もも 芋:やまいも り:りんご ｾﾞ:ゼラチン ﾊﾞ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド

アレルギー予定献立表 （令和４年１０月　中学校）

献立ブロック （中学校）

10月7日(金)

御飯
牛乳
いもたき
鰯の生姜煮
白菜と大豆の甘酢あえ

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
鶏	鶏もも皮つき	26 g
	里芋	52 g
	こんにゃく(板)	26 g
	にんじん	26 g
豆	厚揚げ	22.1 g
	焼きちくわ	15.6 g
	砂糖・上白糖	3.64 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	6.89 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	1.3 g
	だしパック（いりこ）	1.56 g
	水	71.5 g
麦豆	いわしの生姜煮	1 こ
	はくさい	39 g
豆	大豆	9.1 g
	にんじん	6.5 g
豆	ツナ	5.2 g
	砂糖・上白糖	3.25 g
	酢・穀物酢	3.25 g
	食塩	0.52 g

アレルギー除去食対応

10月11日(火)

三色丼
牛乳
田舎汁
ブルーベリーゼリー

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
卵麦豆	錦糸卵	26 g
	小松菜	6.5 g
豆	ツナ	52 g
	土しょうが	1.3 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	2.6 g
	砂糖・上白糖	2.6 g
	料理酒	1.3 g
	みりん風調味料	1.3 g
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	じゃがいも	32.5 g
	大根	19.5 g
	にんじん	13 g
	根深ねぎ	6.5 g
豆	油あげ	5.2 g
	つきこんにゃく	15.6 g
豆	淡色辛みそ	9.75 g
	和風だしの素	0.65 g
	水	156 g
	ブルーベリーゼリー	1 こ

三色丼（錦糸卵）→ 配缶しません

10月12日(水)

御飯
牛乳
冬瓜の和風スープ
鶏肉の味噌マヨ焼き
キャベツとちくわの磯あえ

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	冬瓜	26 g
	にんじん	13 g
豆	木綿豆腐	32.5 g
豆	油あげ	5.2 g
	もやし（緑豆）	9.1 g
豆	えだまめ	6.5 g
	料理酒	6.5 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.25 g
	食塩	0.52 g
	和風だしの素	0.52 g
	水	156 g
鶏	鶏むね皮つき	71.5 g
豆	淡色辛みそ	4.55 g
	みりん風調味料	4.55 g
	砂糖・上白糖	2.21 g
	料理酒	1.69 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	0.91 g
豆	ノンエッグマヨネーズ	1.82 g
	キャベツ	39 g
	焼きちくわ	9.1 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	2.34 g
	のり(焼きのり)	0.39 g
	かつお節・花カット	0.2 g

10月13日(木)

コッペパン
牛乳
クリームシチュー
大学芋
ポパイサラダ
マーガリン

	食品名	分量
麦	コッペパン（120g）	1 こ
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
豚	ベーコン	19.5 g
	たまねぎ	39 g
	にんじん	26 g
	ブロッコリー	19.5 g
麦	マカロニデリカ	3.9 g
乳麦豆鶏豚	シチューミックス	13 g
	なたねサラダ油	0.39 g
乳	脱脂粉乳	3.9 g
	食塩	0.26 g
	こしょう	0.04 g
	ワイン（白）	1.3 g
	水	143 g
	さつまいも	78 g
	なたねてんぷら油	6 g
	砂糖・上白糖	7.8 g
ご	黒ごま（いりごま）	0.65 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	1.04 g
	水	3.9 g
	ほうれんそう	39 g
	にんじん	9.1 g
	コーン	9.1 g
豆	ノンエッグマヨネーズ	9.1 g
	食塩	0.13 g
	こしょう	0.04 g
	マーガリン	1 こ

クリームシチュー
→ ①脱脂粉乳除去
②ルウ変更
（アレルゲン：無し）

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ﾋﾟ:落花生 ｴﾋ:えび 蟹:かに 鮑:あわび ｲｶ:いか ら:いくら ｵﾚ:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉
豚:豚肉 ﾏﾂ:まつたけ ﾓﾓ:もも 芋:やまいも り:りんご ｾﾞ:ゼラチン ﾊﾞ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド

アレルギー予定献立表 （令和４年１０月　中学校）

献立ブロック （中学校）

10月14日(金)

御飯
牛乳
筑前煮
カツオコロッケ（気仙沼産）
かぶのすだち和え

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
鶏	鶏もも皮つき	26 g
	焼きちくわ	19.5 g
	ごぼう	26 g
	れんこん	19.5 g
	こんにゃく(板)	32.5 g
	にんじん	32.5 g
	砂糖・上白糖	3.9 g
	和風だしの素	0.52 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	3.9 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.9 g
	みりん風調味料	1.3 g
	なたねサラダ油	0.65 g
	水	39 g
麦豆	カツオコロッケ	1 こ
	なたねてんぷら油	5 g
豆	ツナ	6.5 g
	かぶ	39 g
	きゅうり	13 g
	すだち(果汁)	1.3 g
	砂糖・上白糖	2.6 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	2.6 g
	酢・穀物酢	1.3 g

10月17日(月)

減量わかめご飯
牛乳
長崎皿うどん（パリパリ麺）
切干大根のごまあえ
小魚スナック

	食品名	分量
	米（減量）（90g）	1 食
	わかめ御飯の素	1.42 g
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
麦	皿うどん麺	1 こ
豚	豚スライス肉	39 g
仂	いか	32.5 g
比	えび	32.5 g
	たまねぎ	52 g
	にんじん	26 g
	はくさい	58.5 g
	干ししいたけ	1.3 g
	なたねサラダ油	0.65 g
麦豆鶏豚ご	中華スープの素	1.04 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	5.2 g
	こしょう	0.05 g
	みりん風調味料	1.3 g
	じゃがいもでんぷん	3.25 g
	水	39 g
	切り干し大根	7.8 g
	にんじん	9.1 g
豆	えだまめ	9.1 g
鶏	鶏ささ身	6.5 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.9 g
	砂糖・上白糖	1.04 g
ご	いりごま・すり	2.6 g
	小魚スナック	1 こ

10月18日(火)

ハヤシライス
のむヨーグルト
オムレツ
海と畑のサラダ

	食品名	分量
	米（麦御飯用）（90g）	1 食
	米粒麦	9 g
牛	牛肉ショルダー	32.5 g
	たまねぎ	58.5 g
	にんじん	26 g
	マッシュルーム	6.5 g
	グリンピース	6.5 g
麦豆豚	ハヤシルウ	15.6 g
	トマトケチャップ袋	10.4 g
り	ソース（中濃）	3.9 g
	食塩	0.39 g
	こしょう	0.13 g
	なたねサラダ油	0.65 g
	ワイン（白）	1.3 g
	水	123.5 g
乳	のむヨーグルト	1 本
卵豆鶏	オムレツ	1 こ
	キャベツ	35.1 g
豆	ツナ	6.5 g
	コーン	6.5 g
	干しひじき	0.78 g
	なたねサラダ油	1.95 g
	酢・穀物酢	1.3 g
	食塩	0.39 g
	こしょう	0.03 g
	砂糖・上白糖	0.91 g

10月19日(水)

御飯
牛乳
秋野菜の沢煮椀
おのっこおさつコロッケ
ほうれん草のおひたし

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
豆	さつま揚げ	9.1 g
	にんじん	13 g
	ごぼう	19.5 g
	干ししいたけ	1.04 g
	えのき茸	13 g
	かぶ	26 g
鯖	だしパック	2.6 g
	食塩	0.26 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	6.5 g
	水	162.5 g
麦	おのっこおさつコロッケ	1 こ
	なたねてんぷら油	6 g
	ほうれんそう	48.1 g
豆	油あげ	6.5 g
	かつお節・花カット	0.91 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	2.6 g

アレルギー除去食対応

オムレツ
→ ハムステーキに変更
（アレルゲン：豚肉・鶏肉）

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 比:えび 蟹:かに 鮑:あわび 仂:いか ら:いくら オ:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉
豚:豚肉 マ:まつたけ モ:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド

アレルギー予定献立表 （令和４年１０月　中学校）

献立ブロック （中学校）

10月21日(金)

御飯
牛乳
きのこたっぷり味噌汁
かぼちゃの豆腐寄せ
焼き豚

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	なめこ	13 g
	まいたけ	9.1 g
	ぶなしめじ	13 g
	焼きちくわ	6.5 g
豆	厚揚げ	15.6 g
	にんじん	13 g
	オクラ	9.1 g
豆	淡色辛みそ	9.75 g
	和風だしの素	0.65 g
	水	156 g
豆	かぼちゃの豆腐寄せ	1 こ
豚	豚もも肉	58.5 g
	土しょうが	0.91 g
	こしょう	0.04 g
	砂糖・上白糖	1.95 g
	みりん風調味料	3.9 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	6.76 g
	水	13 g

10月24日(月)

御飯
牛乳
マーボー豆腐
肉だんごの甘酢あんかけ
ビーフンサラダ

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
豆	冷凍豆腐	91 g
豚	豚ももひき肉	39 g
	おろし生姜	0.91 g
	たまねぎ	58.5 g
	にんじん	26 g
	根深ねぎ	6.5 g
	なたねサラダ油	0.26 g
豆	淡色辛みそ	7.8 g
	砂糖・上白糖	1.3 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	6.5 g
	料理酒	1.95 g
	じゃがいもでんぷん	1.56 g
	唐辛子・一味	0.04 g
	水	32.5 g
鶏豚	肉だんご	58.5 g
	なたねてんぷら油	4 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	3.9 g
	砂糖・上白糖	3.9 g
	酢・穀物酢	3.25 g
	じゃがいもでんぷん	0.52 g
	水	2.6 g
	ビーフン	7.8 g
	きゅうり	32.5 g
	にんじん	6.5 g
	砂糖・上白糖	2.34 g
	酢・穀物酢	4.55 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	4.29 g
ご	ごま油	1.3 g

10月25日(火)

御飯
牛乳
おのっこさつま汁
赤魚の醤油こうじ焼き
ツナおから

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
豚	豚スライス肉	13 g
	さつまいも	52 g
	大根	39 g
	にんじん	13 g
	カットわかめ	0.39 g
豆	淡色辛みそ	9.1 g
	和風だしの素	0.65 g
	水	156 g
	赤魚	1 切
麦豆	醤油こうじ	5.2 g
豆	おから	13 g
豆	ツナ	6.5 g
	つきこんにゃく	6.5 g
	焼きちくわ	6.5 g
	にんじん	6.5 g
	根深ねぎ	3.9 g
	和風だしの素	0.26 g
	砂糖・上白糖	1.95 g
	料理酒	0.65 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	1.69 g
ご	ごま油	0.39 g
	水	7.8 g

10月26日(水)

御飯
牛乳
吉野汁
豚肉の生姜焼き風
きゅうりの梅昆布あえ

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
鶏	鶏むね皮つき	19.5 g
	にんじん	13 g
豆	木綿豆腐	39 g
	ほうれんそう	13 g
豆	油あげ	5.2 g
	干ししいたけ	0.39 g
鯖	だしパック	2.6 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	5.85 g
	食塩	0.26 g
	じゃがいもでんぷん	1.69 g
	水	162.5 g
豚	豚スライス肉	45.5 g
	たまねぎ	52 g
麦豆	生姜焼きのたれ	11.7 g
	なたねサラダ油	0.39 g
	きゅうり	45.5 g
	にんじん	9.1 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	1.82 g
	梅びしお	0.65 g
り	減塩梅びしお	0.39 g
	砂糖・上白糖	1.04 g
	乾燥カリカリ梅	0.2 g
牛豆豚	刻み昆布	0.65 g

アレルギー除去食対応

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ﾋﾟ:落花生 ｴﾋ:えび 蟹:かに 鮑:あわび ｲｶ:いか ら:いくら ｵﾚ:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉
豚:豚肉 ﾏﾂ:まつたけ ﾓﾓ:もも 芋:やまいも り:りんご ｾﾞ:ゼラチン ﾊﾞ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド

アレルギー予定献立表 （令和４年１０月　中学校）

献立ブロック （中学校）

10月27日(木)			10月28日(金)			10月31日(月)		
減量コッペパン 牛乳 焼きそば 根菜のごまマヨサラダ りんご			チキンカレー 牛乳 コーンたっぷりコロッケ ブロッコリーとカリフラワーのマリネ			キャロットピラフ 牛乳 ミネストローネ かぼちゃフライ 大根のイタリアンサラダ		
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量
麦	減量コッペパン（88g）	1 こ		米（麦御飯用）（90g）	1 食		米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本		米粒麦	9 g	豆鶏	キャロットピラフの素	31.42 g
麦	焼きそば麺	32.5 g	鶏	鶏ひき肉	26 g	乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
豚	ベーコン	13 g		じゃがいも	52 g	豚	シャウエッセン	11 g
豆	さつま揚げ	13 g		たまねぎ	52 g		にんじん	13 g
仏	いか	19.5 g		にんじん	26 g		たまねぎ	32.5 g
	キャベツ	52 g		グリンピース	6.5 g		キャベツ	26 g
	たまねぎ	39 g	乳	脱脂粉乳	3.9 g	麦	シェルマカロニ	3.25 g
	にんじん	13 g		なたねサラダ油	0.39 g		なたねサラダ油	0.39 g
	粉がつお	0.78 g		食塩	0.39 g		食塩	0.26 g
	こしょう	0.07 g		こしょう	0.1 g		こしょう	0.04 g
り	とんかつソース	18.2 g	り	ソース（中濃）	3.9 g	麦牛豆	マギーブイヨン	1.3 g
	ウスターソース	5.2 g		ワイン（白）	1.3 g		トマト(缶詰)	11.05 g
	なたねサラダ油	0.52 g	乳麦豆豚りバ	バーモントカレー	10.4 g		トマトケチャップ	14.3 g
	ごぼう	26 g	乳麦豆鶏豚りご	ジャワカレー	5.2 g		砂糖・上白糖	0.65 g
	れんこん	19.5 g		水	143 g		水	162.5 g
	コーン	9.1 g	乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本	麦豆豚	かぼちゃフライ	1 こ
豆	ノンエッグマヨネーズ	5.2 g	麦豆	コーンフライ	1 こ		なたねてんぷら油	6 g
ご	いりごま・すり	2.08 g		なたねてんぷら油	5 g		大根	52 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	1.56 g	豆	ツナ	6.5 g		アスパラガス	9.1 g
	酢・穀物酢	1.3 g		ブロッコリー	35.1 g	豆	ハム（魚肉）	3.9 g
り	カットりんご	1 こ		カリフラワー	13 g	麦豆豚	イタリアンドレッシング	9.1 g
				酢・穀物酢	3.51 g			
				砂糖・上白糖	2.21 g			
				食塩	0.39 g			
				オリーブオイル	1.95 g			
			麦牛豆	マギーブイヨン	0.26 g			
				こしょう	0.07 g			
アレルギー除去食対応			**チキンカレー** → ①脱脂粉乳除去 ②ルウ変更 （アレルゲン：大豆、小麦）					

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 エビ:えび 蟹:かに 鮑:あわび 仏:いか ら:いくら オレ:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉
豚:豚肉 マツ:まつたけ モモ:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド