アレルギー予定献立表 （令和４年１１月　中学校）

献立ブロック （中学校）

11月1日(火)

御飯
牛乳
どさんこ汁
焼きししゃも
はりはり漬け

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
豚	豚ももひき肉	19.5 g
	じゃがいも	32.5 g
	たまねぎ	26 g
	にんじん	13 g
	コーン	6.5 g
	おろしにんにく	0.26 g
	おろし生姜	0.26 g
麦豆鶏豚ご	中華スープの素	0.65 g
豆	淡色辛みそ	9.1 g
ご	ごま油	0.26 g
豆	マーガリン	0.2 g
	水	156 g
	ししゃも	2 尾
	切り干し大根	3.9 g
	きゅうり	39 g
	酢・穀物酢	3.9 g
	砂糖・上白糖	2.6 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.25 g
ご	いりごま・すり	0.65 g

11月2日(水)

御飯
牛乳
わかめスープ
きのこのチャプチェ
チンゲン菜とちくわの中華あえ

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	カットわかめ	0.39 g
鶏豚	肉団子	19.5 g
	にんじん	13 g
	もやし	9.1 g
	たまねぎ	26 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）	3.51 g
	水	156 g
鶏	鶏ひき肉	15.6 g
	春雨	6.5 g
	ぶなしめじ	13 g
	エリンギ	9.1 g
	たまねぎ	26 g
	にんじん	6.5 g
	なたねサラダ油	0.2 g
	おろし生姜	0.39 g
	砂糖・上白糖	1.43 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	2.34 g
	砂糖・上白糖	1.17 g
	料理酒	1.69 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	3.25 g
ご	ごま油	0.26 g
	チンゲンサイ	45.5 g
	焼きちくわ	10.4 g
	砂糖・上白糖	1.95 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.25 g
	酢・穀物酢	2.6 g
ご	ごま油	0.78 g

11月4日(金)

ひじき御飯
牛乳
鶏すきうどん
ほうれん草ともやしのごま和え
たい焼き

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
麦豆	ひじきご飯の素	2.85 g
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
鶏	鶏むね皮つき	32.5 g
麦	うどん	52 g
	つきこんにゃく	52 g
豆ｾﾞ	焼き豆腐	52 g
	たまねぎ	52 g
	根深ねぎ	10.4 g
	砂糖・上白糖	4.55 g
	なたねサラダ油	0.26 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	5.85 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	4.55 g
	水	15.6 g
	ほうれんそう	39 g
	もやし	13 g
	にんじん	6.5 g
ご	いりごま・すり	1.95 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	2.6 g
麦	たい焼き	1 こ

11月7日(月)

御飯
牛乳
高野豆腐の煮物
蒸しシューマイ
いかときゅうりの酢の物

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
豆	高野豆腐	9.1 g
	大根	52 g
豆	さつま揚げ	13 g
豆	がんもどき	15 g
	にんじん	32.5 g
豆	えだまめ	6.5 g
	砂糖・上白糖	3.9 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	5.2 g
	和風だしの素	0.78 g
	みりん風調味料	1.3 g
	水	52 g
麦豚	ポークシューマイ	3 こ
ｲｶ	いか	19.5 g
	きゅうり	26 g
	カットわかめ	1.3 g
	酢・穀物酢	2.6 g
	砂糖・上白糖	2.6 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	2.6 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１１月　中学校）

献立ブロック （中学校）

11月8日(火)

御飯
牛乳
冬瓜と茎わかめの味噌汁
鰆のみぞれかけ
かみかみサラダ

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	冬瓜	19.5 g
	茎わかめ	6.5 g
	焼きちくわ	9.1 g
	にんじん	15.6 g
豆	厚揚げ	15.6 g
豆	淡色辛みそ	9.1 g
	和風だしの素	0.65 g
	水	156 g
	さわら（片栗粉）	1 切
	なたねてんぷら油	5 g
	大根	26 g
	酢・穀物酢	2.6 g
	食塩	0.52 g
	砂糖・上白糖	2.6 g
ｲｶ	さきいか	4.55 g
	切り干し大根	4.55 g
	キャベツ	32.5 g
	酢・穀物酢	2.6 g
	砂糖・上白糖	2.34 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.25 g
ご	ごま油	0.65 g

アレルギー除去食対応

11月9日(水)

御飯
牛乳
ビーフンスープ
中華風から揚げ
ひじきとかぶのナムル

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	ビーフン	6.5 g
豚	豚ももひき肉	19.5 g
	たまねぎ	32.5 g
	にんじん	13 g
	小松菜	6.5 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.51 g
麦豆鶏豚ご	中華スープの素	1.3 g
	なたねサラダ油	0.2 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
	根深ねぎ	3.9 g
	おろし生姜	0.65 g
	砂糖・上白糖	3.9 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	3.9 g
麦豆鶏豚ご	中華スープの素	0.13 g
	酢・穀物酢	2.6 g
ご	ごま油	0.65 g
	干しひじき	0.39 g
	かぶ	45.5 g
豆	えだまめ	9.1 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

11月10日(木)

減量パインパン
牛乳
スパゲティナポリタン
さつま芋のサラダ
チョコクレープ

	食品名	分量
麦	減量コッペパン（88g）	1 こ
	ドライパイン	5.85 g
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
麦	スパゲティ(乾)	45.5 g
豚	ベーコン	13 g
	たまねぎ	45.5 g
	にんじん	32.5 g
	ピーマン	6.5 g
	食塩	0.39 g
	こしょう	0.05 g
	トマトケチャップ袋	20.8 g
り	ソース（中濃）	6.5 g
	なたねサラダ油	0.65 g
	さつまいも	32.5 g
豆	ツナ	6.5 g
	たまねぎ	13 g
	きゅうり	13 g
豆	ノンエッグマヨネーズ	9.1 g
麦豆鶏豚ご	中華スープの素	0.33 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	0.39 g
	黒こしょう(粒)	0.01 g
豆	チョコクレープ	1 こ

11月11日(金)

御飯
牛乳
きのこ汁
ハンバーグのてりやきソースかけ
大根のゆずあえ

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	えのき茸	9.1 g
	ぶなしめじ	13 g
豆	木綿豆腐	39 g
	蒸しかまぼこ	6.5 g
	にんじん	13 g
	根深ねぎ	6.5 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
	水	156 g
鶏豚	ハンバーグ	1 こ
	砂糖・上白糖	1 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	3 g
	料理酒	2.5 g
	みりん風調味料	3 g
	じゃがいもでんぷん	0.4 g
	大根	52 g
	にんじん	6.5 g
鶏	鶏ささ身	6.5 g
	ゆず(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

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１１月　中学校）

献立ブロック （中学校）

11月14日(月)			11月15日(火)			11月16日(水)			11月17日(木)		
ポークハヤシ のむヨーグルト おのっこかぼちゃコロッケ ブロッコリーのマリネ			ゆかり御飯 牛乳 なめこの赤だし 鶏肉のさっぱり煮 野菜の昆布あえ			中華丼 牛乳 春雨の酢の物 りんご（王林）			黒糖パン 牛乳 レタススープ ジャーマンポテト フルーツあえ		
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量
	米（麦御飯用）（90g）	1 食		米（100g）	1 食		米（100g）	1 食	麦	コッペパン（120g）	1 こ
	米粒麦	9 g		ゆかり御飯の素	1.07 g	豚	豚スライス肉	39 g		黒砂糖	8.58 g
豚	豚スライス肉	32.5 g	乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本	ｲｶ	いか	26 g	乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	たまねぎ	58.5 g	豆	木綿豆腐	39 g	ｴﾋ	えび	26 g	豆鶏	彩り野菜ミートボール	26 g
	にんじん	26 g	豆	油あげ	5.2 g		はくさい	52 g		レタス	26 g
	マッシュルーム	6.5 g		焼きちくわ	6.5 g		たまねぎ	58.5 g		にんじん	13 g
	グリンピース	6.5 g		にんじん	13 g		にんじん	32.5 g		たまねぎ	39 g
麦豆豚	ハヤシルウ	15.6 g		なめこ	10.4 g		干ししいたけ	1.3 g		ぶなしめじ	6.5 g
	トマトケチャップ袋	10.4 g		根深ねぎ	6.5 g		なたねサラダ油	0.39 g	麦牛豆	マギーブイヨン	0.91 g
り	ソース（中濃）	3.9 g	豆	赤だしみそ	9.36 g		こしょう	0.05 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.38 g
	食塩	0.39 g		和風だしの素	0.91 g	麦豆鶏豚ご	中華スープの素	1.04 g		水	156 g
	こしょう	0.13 g		みりん風調味料	0.13 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	5.2 g		じゃがいも	39 g
	なたねサラダ油	0.39 g		水	169 g		みりん風調味料	1.3 g		たまねぎ	26 g
	ワイン（白）	1.3 g	鶏	鶏むね皮つき	71.5 g		じゃがいもでんぷん	3.25 g	豚	ベーコン	13 g
	水	123.5 g		酢・穀物酢	7.8 g		水	26 g		パセリ・乾	0.13 g
乳	ジョア・マスカット味	1 本		砂糖・上白糖	5.2 g	乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本		オリーブオイル	0.78 g
麦豆	かぼちゃコロッケ	1 こ		料理酒	5.2 g		はるさめ	7.8 g		食塩	0.2 g
	なたねてんぷら油	6 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.9 g		にんじん	7.8 g		こしょう	0.07 g
	ブロッコリー	45.5 g	麦豆	しょうゆ（こいくち）	3.9 g		きゅうり	26 g	麦牛豆	マギーブイヨン	0.52 g
	コーン	6.5 g		おろしにんにく	0.52 g		酢・穀物酢	3.9 g		パイナップル缶詰	26 g
豆	ツナ	6.5 g		なたねサラダ油	0.26 g		砂糖・上白糖	2.6 g		ナタデココ	26 g
	酢・穀物酢	3.51 g		水	13 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	5.2 g	ｵﾚ	みかん缶詰	26 g
	砂糖・上白糖	2.21 g		キャベツ	39 g	ご	ごま油	1.04 g			
	食塩	0.39 g		もやし	13 g	り	カットりんご	1 こ			
	オリーブオイル	1.95 g	麦豆ｾﾞ	塩こんぶ	1.56 g						
麦牛豆	マギーブイヨン	0.26 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	0.78 g						
	こしょう	0.07 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１１月　中学校）

献立ブロック （中学校）

11月18日(金)

御飯
牛乳
芋のこ汁
たちうおフライ
白菜のおひたし

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	里芋	32.5 g
	ごぼう	13 g
	つきこんにゃく	13 g
	にんじん	13 g
豆	厚揚げ	15.6 g
	まいたけ	6.5 g
	根深ねぎ	6.5 g
豆	淡色辛みそ	9.1 g
	和風だしの素	0.65 g
	水	156 g
麦豆	たちうおフライ	1 こ
	なたねてんぷら油	4 g
	はくさい	65 g
	にんじん	6.5 g
	かつお節・花カット	0.65 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	4.55 g

11月21日(月)

御飯
牛乳
マーボー豆腐
春巻
つぼ漬け和え

	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
麦豆鶏ご	春巻	1 こ
	なたねてんぷら油	5 g
麦豆	つぼ漬け	7.8 g
	きゅうり	39 g
ご	いりごま・すり	0.65 g

11月22日(火)

御飯
牛乳
もずくスープ
和風キャベ丼
小松菜の納豆あえ

	食品名	分量
	米（100g）	1 食
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
	たまねぎ	39 g
	コーン	9.1 g
	もずく	19.5 g
豚	シャウエッセン	15.6 g
	なたねサラダ油	0.2 g
麦豆鶏豚ご	中華スープの素	0.91 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.25 g
	水	156 g
	キャベツ	32.5 g
	たまねぎ	32.5 g
	にんじん	13 g
豆	ツナ	13 g
	食塩	0.13 g
	和風だしの素	0.2 g
麦豆ゼ	塩こんぶ	1.3 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	1.3 g
	酢・穀物酢	1.3 g
	なたねサラダ油	0.26 g
	小松菜	52 g
	にんじん	9.1 g
豆	挽きわり納豆	2.6 g
麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.25 g
	かつお節・花カット	1.04 g
ご	ごま油	1.3 g

11月24日(木)

御飯
牛乳
さつま汁
いわしのおかか煮
ひじきとごぼうの炒め煮

	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
麦豆	いわしのおかか煮	1 こ
	干しひじき	2.6 g
	ごぼう	15.6 g
	にんじん	6.5 g
豆	さつま揚げ	6.5 g
	さやいんげん	3.9 g
麦豆	しょうゆ（こいくち）	3.9 g
	砂糖・上白糖	2.6 g
	みりん風調味料	1.3 g
	なたねサラダ油	0.52 g
	和風だしの素	0.39 g
	水	19.5 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１１月　中学校）

献立ブロック （中学校）

11月25日(金)			11月28日(月)			11月29日(火)			11月30日(水)		
大豆とコーンのカレー 牛乳 ほうれん草のオムレツ コールスローサラダ			御飯 牛乳 餃子スープ キムタク炒め 野菜の南蛮サラダ			御飯 牛乳 かす汁 タラの香味焼き ほうれんそうのきのこあえ			御飯 牛乳 うずらおでん キャベツとれんこんの梅あえ みかん		
	食品名	**分量**		**食品名**	**分量**		**食品名**	**分量**			
	米（麦御飯用）（90g）	1 食		米（100g）	1 食		米（100g）	1 食		米（100g）	1 食
	米粒麦	9 g	乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本	乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本	乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本
豆	大豆	13 g	麦豆鶏豚ご	ぎょうざ	20 g	豚	豚スライス肉	19.5 g	卵	うずら卵	39 g
鶏	鶏ひき肉	19.5 g		にんじん	13 g	豆	油あげ	5.2 g	牛	牛肉ショルダー	26 g
	じゃがいも	45.5 g		はくさい	32.5 g		ごぼう	15.6 g		大根	52 g
	たまねぎ	45.5 g		ぶなしめじ	9.1 g		焼きちくわ	6.5 g	豆	厚揚げ	26 g
	にんじん	26 g	麦牛豆	マギーブイヨン	1.3 g		つきこんにゃく	19.5 g		焼きちくわ	19.5 g
	コーン	13 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.9 g		にんじん	13 g		こんにゃく(板)	26 g
乳	脱脂粉乳	3.9 g		水	162.5 g		根深ねぎ	6.5 g		にんじん	19.5 g
	なたねサラダ油	0.39 g	豚	豚スライス肉	32.5 g	豆	淡色辛みそ	9.1 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.9 g
	食塩	0.39 g		白菜キムチ	19.5 g		酒かす(清酒)	7.8 g	麦豆	しょうゆ（こいくち）	3.9 g
	こしょう	0.1 g		たくあん漬け	19.5 g		和風だしの素	0.65 g		砂糖・上白糖	3.9 g
り	ソース（中濃）	3.9 g		根深ねぎ	6.5 g		水	169 g		料理酒	1.3 g
	ワイン（白）	1.3 g	麦豆	しょうゆ（こいくち）	0.39 g		タラ	1 切		水	45.5 g
麦乳豆豚りﾊﾞ	バーモントカレー	6.22 g		なたねサラダ油	0.26 g		砂糖・上白糖	1.3 g		キャベツ	36.4 g
乳麦豆鶏豚りご	ジャワカレー	9 g	ご	ごま油	0.26 g		おろしにんにく	0.65 g	豆	ツナ	6.5 g
	水	143 g	鶏	鶏ささ身	6.5 g		おろし生姜	0.65 g		れんこん	9.1 g
乳	牛乳（飲用普通牛乳）	1 本		きゅうり	39 g	ご	ごま油	0.26 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	2.21 g
卵豆鶏	ほうれん草のオムレツ	1 こ		にんじん	6.5 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	5.2 g		梅びしお	0.78 g
	キャベツ	39 g		コーン	6.5 g		料理酒	1.95 g	り	減塩梅びしお	0.39 g
	にんじん	6.5 g		酢・穀物酢	4.55 g		ほうれんそう	52 g		砂糖・上白糖	1.04 g
豆	えだまめ	6.5 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.9 g		えのき茸	9.1 g		乾燥カリカリ梅	0.2 g
豆	ノンエッグマヨネーズ	7.8 g		砂糖・上白糖	2.6 g	ご	いりごま・すり	1.95 g	オレ	みかん(温州)	1 こ
	酢・穀物酢	2.08 g		なたねサラダ油	0.91 g	麦豆	しょうゆ（うすくち）	3.25 g			
	砂糖・上白糖	1.56 g		唐辛子・一味	0.01 g						
	食塩	0.13 g									
	こしょう	0.04 g									
アレルギー除去食対応	**大豆とコーンのカレー** → ①脱脂粉乳除去 ②ルウ変更 （アレルゲン：大豆、小麦） **ほうれん草のオムレツ** → キャベツ鶏つくねに変更 （アレルゲン：鶏肉、豚肉）								**うずらおでん** → うずら卵を除去します		

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