

アレルギー予定献立表 (令和5年1月 中学校)

献立ブロック (中学校)

1月11日(水)			1月12日(木)			1月13日(金)			1月16日(月)				
カレーライス 牛乳 チキンカツ コールスローサラダ			減量パン 牛乳 焼きそば ブロッコリーと大豆のマリネ 型抜きチーズ			御飯 牛乳 みぞれ汁 豆腐ハンバーグ(和風あんかけ) ほうれん草ともやしの甘酢あえ			チキンライス のむヨーグルト ミネストローネ ドーナツコロッケ 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		食品名	分量			
米(麦御飯用)(90g)	1食		減量コッペパン(88g)	1こ		米(100g)	1食		米(100g)	1食			
米粒麦	9g		ドライパン	5.85g		牛乳(飲用普通牛乳)	1本		豆鶏豚	チキンライスの素	14.29g		
牛			牛乳(飲用普通牛乳)	1本		大根	32.5g		乳	のむヨーグルト(マスカット)	1本		
牛肉ショルダー	26g		焼きそば麺	39g		鶏	鶏むね皮つき	19.5g	豆鶏	彩り野菜ミートボール	26g		
じゃがいも	39g		ベーコン	15.6g		豆	木綿豆腐	39g	麦	アルファベットマカロニ	5.2g		
たまねぎ	52g		キャベツ	54.6g			ちゃんぽん用かまぼこ	10.4g		にんじん	13g		
にんじん	26g		たまねぎ	39g			にんじん	15.6g		たまねぎ	26g		
グリーンピース	6.5g		にんじん	15.6g			根深ねぎ(白)	6.5g		キャベツ	26g		
乳	脱脂粉乳	3.9g					だしパック	2.6g		なたねサラダ油	0.39g		
	なたねサラダ油	0.39g	豆	さつま揚げ	18.2g		麦豆	しょうゆ(うすくち)	6.5g		食塩	0.26g	
	食塩	0.39g		粉がつお	0.78g			食塩	0.26g		こしょう	0.04g	
	こしょう	0.1g		こしょう	0.07g			じゃがいもでんぷん	0.65g		麦牛豆	マギーブイヨン	1.3g
	ソース(中濃)	3.9g	り	とんかつソース	18.2g			水	156g			トマト(缶詰)	11.05g
	ワイン(白)	1.3g		ウスターソース	5.2g			豆腐ハンバーグ	1こ			トマトケチャップ袋	14.3g
乳麦豆豚り	バーモントカレー	10.4g		なたねサラダ油	0.52g		豆鶏豚	料理酒	1.04g			砂糖・上白糖	0.65g
乳麦豆鶏豚り	ジャワカレー	5.2g		ブロッコリー	45.5g		麦豆	しょうゆ(うすくち)	1.04g			水	162.5g
	水	143g	豆	大豆	6.5g			みりん風調味料	1.04g		麦豆豚	ドーナツコロッケ	1こ
乳	牛乳(飲用普通牛乳)	1本	豆	ツナ	6.5g			砂糖・上白糖	0.39g			なたねてんぷら油	5g
麦豆鶏	チキンカツ	1こ		酢・穀物酢	3.25g			じゃがいもでんぷん	0.2g			大根	45.5g
	なたねてんぷら油	5g		砂糖・上白糖	1.95g			水	3.9g		豆	枝豆	6.5g
	キャベツ	39g		食塩	0.39g			ほうれんそう	45.5g		豆	ハム(魚肉)	3.9g
	にんじん	6.5g		オリーブオイル	1.95g			もやし	13g		麦豆豚	イタリアンドレッシング	9.1g
	コーン	6.5g	麦牛豆	マギーブイヨン	0.26g			砂糖・上白糖	3.25g				
豆	ノンエッグマヨネーズ	7.8g		こしょう	0.07g			酢・穀物酢	3.25g				
	酢・穀物酢	1.95g		乳	型抜きチーズ	1こ		食塩	0.46g				
	砂糖・上白糖	1.56g											
	食塩	0.13g											
	こしょう	0.04g											
アレルギー除去食対応	カレーライス →①脱脂粉乳除去 ②カレールウ変更 (アレルギー:大豆、小麦)		型抜きチーズ →無塩アーモンドに変更 (アレルギー:アーモンド)										

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピー:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 肉:いか ら:いくら 乳: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 芋: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5年1月 中学校)

献立ブロック (中学校)

1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)		
御飯 牛乳 白菜の和風スープ はたはたのから揚げ 水菜のはりはり漬け			御飯 牛乳 マーボー豆腐 蒸しシューマイ チンゲン菜とちくわのナムル			アップルパン 牛乳 キャベツのクリームシチュー ボイルシャウエッセン スイスチャードのサラダ			わかめ御飯 牛乳 鶏すきうどん 野菜のゆずあえ みかん		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米 (100g)	1 食		米 (100g)	1 食		小麦粉	120g	こ	米 (100g)	1 食	
牛乳 (飲用普通牛乳)	1 本		牛乳 (飲用普通牛乳)	1 本		ドライアップル	7.15 g	g	わかめ御飯の素	1.42 g	
はくさい	32.5 g		冷凍豆腐	97.5 g		牛乳 (飲用普通牛乳)	1 本		牛乳 (飲用普通牛乳)	1 本	
にんじん	13 g		鶏ひき肉	26 g		ベーコン	19.5 g		鶏むね皮つき	32.5 g	
厚揚げ	15.6 g		おろし生姜	0.91 g		たまねぎ	39 g		うどん・冷凍	52 g	
干ししいたけ	0.39 g		たまねぎ	58.5 g		にんじん	19.5 g		つきこんにやく	52 g	
ぶなしめじ	9.1 g		にんじん	26 g		キャベツ	26 g		冷凍焼き豆腐	52 g	
カットわかめ	0.39 g		根深ねぎ (白)	6.5 g		小麦粉	3.9 g		たまねぎ	52 g	
料理酒	5.85 g		なたねサラダ油	0.26 g		乳小麦鶏豚シチューミックス	11.05 g		根深ねぎ (白)	10.4 g	
しょうゆ (うすくち)	2.99 g		淡色辛みそ	7.8 g		なたねサラダ油	0.39 g		砂糖・上白糖	4.55 g	
食塩	0.39 g		砂糖・上白糖	1.3 g		乳脱脂粉乳	3.9 g		なたねサラダ油	0.26 g	
和風だしの素	0.39 g		しょうゆ (うすくち)	6.5 g		食塩	0.26 g		しょうゆ (こいくち)	5.85 g	
水	156 g		料理酒	1.95 g		こしょう	0.04 g		しょうゆ (うすくち)	4.55 g	
はたはたのから揚げ	2 尾		じゃがいもでんぷん	1.56 g		ワイン (白)	1.3 g		水	15.6 g	
なたねてんぷら油	4 g		唐辛子・一味	0.04 g		水	143 g		キャベツ	39 g	
切り干し大根	6.5 g		水	32.5 g		豚シャウエッセン	2 こ		にんじん	6.5 g	
にんじん	13 g		シューマイ	3 こ		スイスチャード	39 g		ツナ	6.5 g	
水菜	9.1 g		チンゲンサイ	52 g		コーン	6.5 g		ゆず(果汁)	1.3 g	
酢・穀物酢	3.9 g		焼きちくわ	9.1 g		たまねぎ	13 g		砂糖・上白糖	2.6 g	
しょうゆ (うすくち)	3.25 g		しょうゆ (うすくち)	1.3 g		なたねサラダ油	1.95 g		しょうゆ (うすくち)	2.6 g	
砂糖・上白糖	2.6 g		ごま油	1.3 g		酢・穀物酢	1.3 g		酢・穀物酢	1.3 g	
いりごま・すり	0.65 g		ごま (いりごま)	0.65 g		食塩	0.39 g		みかん(温州)	1 こ	
			食塩	0.26 g		こしょう	0.03 g				
						砂糖・上白糖	0.91 g				
アレルギー除去食対応						キャベツのクリームシチュー →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 ピ:落花生 E:えび 蟹:かに 鮑:あわび 飴:いか ら:いくら 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 珪:もも 芋:やまいも リ: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5年1月 中学校)

献立ブロック (中学校)

1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)		
御飯 牛乳 小松菜のすまし汁 タラのフライ ひじきとおからの炒め煮 ソース			御飯 牛乳 キムチスープ スタミナ納豆 ほうれん草の塩こうじ和え			御飯 牛乳 なめこの味噌汁 鶏肉のしっとり甘酒焼き 玉ねぎときゅうりの酢の物			黒糖パン 牛乳 塩こうじポトフ チーズオムレツ ナタデココたっぷりフルーツあえ		
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量
	米 (100g)	1 食		米 (100g)	1 食		米 (100g)	1 食		麦 コッペパン (120g)	1 こ
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		黒砂糖	8.58 g
豆	木綿豆腐	32.5 g	豚	豚スライス肉	19.5 g	豆	木綿豆腐	39 g	乳	牛乳 (飲用普通牛乳)	1 本
	蒸しかまぼこ	6.5 g		キムチ(はくさい)	15.6 g	豆	油あげ	5.2 g	豚	シヤウエッセン	13 g
	にんじん	13 g		もやし	13 g		根深ねぎ (白)	6.5 g		ブロッコリー	19.5 g
	小松菜	13 g		たまねぎ	32.5 g		にんじん	15.6 g		たまねぎ	32.5 g
	大根	19.5 g		カットわかめ	0.39 g		焼きちくわ	6.5 g		にんじん	15.6 g
鯖	だしパック	2.6 g		はるさめ	3.9 g		なめこ (水煮)	13 g		キャベツ	19.5 g
	食塩	0.26 g	豆	淡色辛みそ	6.5 g	豆	淡色辛みそ	9.1 g		ぶなしめじ	6.5 g
麦豆	しょうゆ (うすくち)	6.11 g	麦豆鶏豚ご	中華スープの素	0.65 g		和風だしの素	0.65 g		なたねサラダ油	0.39 g
	水	156 g		料理酒	1.3 g		水	156 g		塩こうじ	5.2 g
麦豆	タラのフライ	1 こ	麦豆	しょうゆ (うすくち)	1.95 g	鶏	鶏むね皮つき	71.5 g		こしょう	0.04 g
	なたねてんぷら油	4 g	ご	ごま油	0.65 g		甘酒	4.68 g	麦牛豆	マギーブイヨン	1.56 g
豆り	中濃ソース	1 こ	ご	水	156 g		砂糖・上白糖	2.6 g	麦豆	しょうゆ (うすくち)	1.3 g
	干しひじき	2.6 g	鶏	鶏ひき肉	26 g		食塩	0.26 g		ワイン (白)	2.6 g
豆	おから	13 g	豆	挽きわり納豆	13 g	麦豆	しょうゆ (うすくち)	3.12 g		水	156 g
	にんじん	7.8 g		にんじん	13 g		おろし生姜	0.65 g	麦卵乳豆	チーズオムレツ	1 こ
豆	さつま揚げ	7.8 g		根深ねぎ (白)	6.5 g		たまねぎ	19.5 g		ナタデココ	26 g
豆	枝豆	3.9 g		おろしにんにく	0.52 g		きゅうり	32.5 g	り	白玉こんにやく	13 g
	和風だしの素	0.26 g		おろし生姜	0.52 g	豆	ツナ	6.5 g	れ	みかん缶詰	19.5 g
	砂糖・上白糖	1.95 g	ご	ごま油	0.65 g		酢・穀物酢	2.6 g		パイナップル缶詰	19.5 g
	料理酒	0.65 g	ご	砂糖・上白糖	1.69 g	麦豆	砂糖・上白糖	2.6 g			
麦豆	しょうゆ (うすくち)	1.69 g		料理酒	1.3 g		しょうゆ (うすくち)	2.6 g			
	なたねサラダ油	0.39 g	麦豆	しょうゆ (うすくち)	3.9 g						
	水	7.8 g		唐辛子・一味	0.01 g						
				ほうれんそう	52 g						
				えのき茸	9.1 g						
				塩こうじ	2.6 g						
				オリーブオイル	0.52 g						
			麦豆	しょうゆ (うすくち)	0.65 g						
				酢・穀物酢	0.13 g						
アレルギー 除去食対応						チーズオムレツ →野菜グラタンに変更 (アレルギー:大豆)					

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば 苳:落花生 苳:えび 蟹:かに 鮑:あわび 飴:いか ら:いくら れ: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 苳:もも 芋:やまいも リ:りんご ぜ: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5年1月 中学校)

献立ブロック (中学校)

1月27日(金)			1月30日(月)			1月31日(火)		
御飯 牛乳 味噌おでん 白菜のおかかあえ ヨーグルト			御飯 牛乳 かす汁 さわらの醤油こうじ焼き 春雨の黒酢サラダ			御飯 牛乳 もずくたっぷりワントンスープ 鶏肉のビビンバ わかめと大根の中華あえ		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米 (100g)	1 食		米 (100g)	1 食		米 (100g)	1 食	
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	
牛牛肉シュルダー	26 g		豚豚スライス肉	19.5 g		麦豆豚ご	ワンタン	13 g
じゃがいも	65 g		ごぼう	15.6 g			にんじん	13 g
大根	52 g		焼きちくわ	6.5 g			たまねぎ	26 g
にんじん	26 g		つきこんにやく	19.5 g			もずく	19.5 g
豆厚揚げ	19.5 g		にんじん	13 g		麦牛豆	マギーブイヨン	1.04 g
	19.5 g		根深ねぎ (白)	6.5 g		麦豆	しょうゆ (うすくち)	3.51 g
麦豆しょうゆ (うすくち)	1.3 g		豆淡色辛みそ	8.45 g			水	162.5 g
麦豆しょうゆ (こいくち)	1.3 g		酒かす	7.8 g		鶏	鶏ひき肉	19.5 g
豆赤色辛みそ	6.5 g		和風だしの素	0.65 g			たまねぎ	26 g
料理酒	1.3 g		水	156 g			にんじん	13 g
砂糖・上白糖	3.51 g		さわら切り身	1 切			小松菜	13 g
水	45.5 g		麦豆醤油こうじ	6.5 g			コーン	6.5 g
はくさい	65 g			6.5 g			ガーリックパウダー	0.03 g
にんじん	9.1 g		はるさめ	6.5 g			食塩	0.13 g
かつお節・花カット	1.3 g		きゅうり	29.9 g		麦豆	しょうゆ (こいくち)	2.08 g
麦豆しょうゆ (うすくち)	3.9 g		豆ハム (魚肉)	2.6 g		麦豆	しょうゆ (うすくち)	2.08 g
乳ゼヨーグルト	1 個		麦豆しょうゆ (うすくち)	4.55 g			砂糖・上白糖	2.34 g
			黒酢	1.95 g		ご	ごま油	0.13 g
			酢・穀物酢	0.91 g			なたねサラダ油	0.26 g
			砂糖・上白糖	2.34 g			カットわかめ	0.65 g
			ごごま油	1.04 g			大根	39 g
						豆	枝豆	6.5 g
						麦豆	しょうゆ (うすくち)	1.56 g
						ご	ごま油	1.3 g
						ご	ごま (いりごま)	0.65 g
							食塩	0.2 g
アレルギー除去食対応	ヨーグルト →りんごタルトに変更 (アレルゲン：りんご、大豆)		/			/		

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 効:いか ら:いくら 札: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 珥:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン パ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド