

アレルギー予定献立表 (令和5年1月 小学校)

献立ブロック (小学校)

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)	1食		減量コッペパン	1こ		米	1食		米	1食				
米粒麦	6g		ドライパン	4.5g		牛乳(飲用普通牛乳)	1本		豆鶏豚	チキンライスの素	10g			
牛肉ショルダー	20g		牛乳(飲用普通牛乳)	1本		大根	25g		乳	のむヨーグルト(マスカット)	1本			
じゃがいも	30g		焼きそば麺	30g		鶏	鶏むね皮つき	15g	豆鶏	彩り野菜ミートボール	20g			
たまねぎ	40g		ベーコン	12g		豆	木綿豆腐	30g	麦	アルファベットマカロニ	4g			
にんじん	20g		キャベツ	42g			ちゃんぽん用かまぼこ	8g		にんじん	10g			
グリーンピース	5g		たまねぎ	30g			にんじん	12g		たまねぎ	20g			
乳	脱脂粉乳	3g	にんじん	12g			根深ねぎ(白)	5g		キャベツ	20g			
	なたねサラダ油	0.3g	豆	さつま揚げ	14g		鯖	だしパック	2g		なたねサラダ油	0.3g		
	食塩	0.3g		粉がつお	0.6g		麦豆	しょうゆ(うすくち)	5g		食塩	0.2g		
	こしょう	0.08g		こしょう	0.05g			食塩	0.2g		こしょう	0.03g		
り	ソース(中濃)	3g	り	とんかつソース	14g			じゃがいもでんぷん	0.5g		麦牛豆	マギーブイヨン	1g	
	ワイン(白)	1g		ウスターソース	4g			水	120g			トマト(缶詰)	8.5g	
乳	脱脂粉乳	3g		なたねサラダ油	0.4g		豆鶏豚	豆腐ハンバーグ	1こ			トマトケチャップ袋	11g	
	バーモントカレー	8g		ブロッコリー	35g			料理酒	0.8g			砂糖・上白糖	0.5g	
	ジャワカレー	4g	豆	大豆	5g		麦豆	しょうゆ(うすくち)	0.8g			水	125g	
	水	110g	豆	ツナ	5g			みりん風調味料	0.8g		麦豆豚	ドーナツコロッケ	1こ	
乳	牛乳(飲用普通牛乳)	1本		酢・穀物酢	2.5g			砂糖・上白糖	0.3g			なたねてんぷら油	5g	
麦豆鶏	チキンカツ	1こ		砂糖・上白糖	1.5g			じゃがいもでんぷん	0.15g			大根	35g	
	なたねてんぷら油	5g		食塩	0.3g			水	3g			豆	枝豆	5g
	キャベツ	30g		オリーブオイル	1.5g			ほうれんそう	35g			豆	ハム(魚肉)	3g
	にんじん	5g	麦牛豆	マギーブイヨン	0.2g			もやし	10g			麦豆豚	イタリアンドレッシング	7g
	コーン	5g		こしょう	0.05g			砂糖・上白糖	2.5g					
豆	ノンエッグマヨネーズ	6g		乳	型抜きチーズ	1こ		酢・穀物酢	2.5g					
	酢・穀物酢	1.5g						食塩	0.35g					
	砂糖・上白糖	1.2g												
	食塩	0.1g												
	こしょう	0.03g												
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 塩: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 小学校)

献立ブロック (小学校)

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	1 食		米	1 食		麦	1 こ		米	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	5.5 g		わかめ御飯の素	1 g	
はくさい	25 g		豆	75 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	10 g		鶏	20 g		ベーコン	15 g		鶏むね皮つき	25 g	
厚揚げ	12 g		おろし生姜	0.7 g		たまねぎ	30 g		うどん・冷凍	40 g	
干ししいたけ	0.3 g		たまねぎ	45 g		にんじん	15 g		つきこんにやく	40 g	
ぶなしめじ	7 g		にんじん	20 g		キャベツ	20 g		冷凍焼き豆腐	40 g	
カットわかめ	0.3 g		根深ねぎ (白)	5 g		麦	3 g		たまねぎ	40 g	
料理酒	4.5 g		なたねサラダ油	0.2 g		乳麦豆鶏豚	シチューミックス	8.5 g	根深ねぎ (白)	8 g	
しょうゆ (うすくち)	2.3 g		豆	6 g			なたねサラダ油	0.3 g	砂糖・上白糖	3.5 g	
食塩	0.3 g		砂糖・上白糖	1 g		乳	脱脂粉乳	3 g	なたねサラダ油	0.2 g	
和風だしの素	0.3 g		しょうゆ (うすくち)	5 g			食塩	0.2 g	しょうゆ (こいくち)	4.5 g	
水	120 g		料理酒	1.5 g			こしょう	0.03 g	しょうゆ (うすくち)	3.5 g	
はたはたのから揚げ	2 尾		じゃがいもでんぷん	1.2 g			ワイン (白)	1 g	水	12 g	
なたねてんぷら油	4 g		唐辛子・一味	0.03 g			水	110 g	キャベツ	30 g	
切り干し大根	5 g		水	25 g		豚	シャウエッセン	2 こ	にんじん	5 g	
にんじん	10 g		麦豆豚ご	シューマイ	2 こ		スイスチャード	30 g	ツナ	5 g	
水菜	7 g			チンゲンサイ	40 g		コーン	5 g	ゆず(果汁)	1 g	
酢・穀物酢	3 g			焼きちくわ	7 g		たまねぎ	10 g	砂糖・上白糖	2 g	
しょうゆ (うすくち)	2.5 g		麦豆	しょうゆ (うすくち)	1 g		なたねサラダ油	1.5 g	しょうゆ (うすくち)	2 g	
砂糖・上白糖	2 g		ご	ごま油	1 g		酢・穀物酢	1 g	酢・穀物酢	1 g	
いりごま・すり	0.5 g		ご	ごま (いりごま)	0.5 g		食塩	0.3 g	みかん(温州)	1 こ	
			食塩	0.2 g			こしょう	0.02 g			
							砂糖・上白糖	0.7 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 珉: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 小学校)

献立ブロック (小学校)

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	1 食		米	1 食		米	1 食		麦 コッペパン	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	6.6 g
豆	木綿豆腐	25 g	豚	豚スライス肉	15 g	豆	木綿豆腐	30 g	乳	牛乳(飲用普通牛乳)	1 本
	蒸しかまぼこ	5 g		キムチ(はくさい)	12 g	豆	油あげ	4 g	豚	シヤウエッセン	10 g
	にんじん	10 g		もやし	10 g		根深ねぎ(白)	5 g		ブロッコリー	15 g
	小松菜	10 g		たまねぎ	25 g		にんじん	12 g		たまねぎ	25 g
	大根	15 g		カットわかめ	0.3 g		焼きちくわ	5 g		にんじん	12 g
鯖	だしパック	2 g		はるさめ	3 g		なめこ(水煮)	10 g		キャベツ	15 g
	食塩	0.2 g	豆	淡色辛みそ	5 g	豆	淡色辛みそ	7 g		ぶなしめじ	5 g
麦豆	しょうゆ(うすくち)	4.7 g	麦豆鶏豚ご	中華スープの素	0.5 g		和風だしの素	0.5 g		なたねサラダ油	0.3 g
	水	120 g		料理酒	1 g		水	120 g		塩こうじ	4 g
麦豆	タラのフライ	1 こ	麦豆	しょうゆ(うすくち)	1.5 g	鶏	鶏むね皮つき	55 g	麦牛豆	マギーブイヨン	1.2 g
	なたねてんぷら油	4 g	ご	ごま油	0.5 g		甘酒	3.6 g	麦豆	しょうゆ(うすくち)	1 g
豆り	中濃ソース	1 こ	ご	水	120 g		砂糖・上白糖	2 g		ワイン(白)	2 g
	干しひじき	2 g	鶏	鶏ひき肉	20 g	麦豆	食塩	0.2 g		水	120 g
豆	おから	10 g	豆	挽きわり納豆	10 g		しょうゆ(うすくち)	2.4 g		麦卵乳豆 チーズオムレツ	1 こ
	にんじん	6 g		にんじん	10 g		おろし生姜	0.5 g			
豆	さつま揚げ	6 g		根深ねぎ(白)	5 g		たまねぎ	15 g		ナタデココ	20 g
豆	枝豆	3 g		おろしにんにく	0.4 g		きゅうり	25 g		り 白玉こんにやく	10 g
	和風だしの素	0.2 g		おろし生姜	0.4 g	豆	ツナ	5 g		れ みかん缶詰	15 g
	砂糖・上白糖	1.5 g	ご	ごま油	0.5 g		酢・穀物酢	2 g		パイナップル缶詰	15 g
	料理酒	0.5 g	ご	砂糖・上白糖	1.3 g	麦豆	砂糖・上白糖	2 g			
麦豆	しょうゆ(うすくち)	1.3 g	麦豆	料理酒	1 g		しょうゆ(うすくち)	2 g			
	なたねサラダ油	0.3 g		しょうゆ(うすくち)	3 g						
	水	6 g		唐辛子・一味	0.01 g						
				ほうれんそう	40 g						
				えのき茸	7 g						
				塩こうじ	2 g						
				オリーブオイル	0.4 g						
			麦豆	しょうゆ(うすくち)	0.5 g						
				酢・穀物酢	0.1 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 匕:えび 蟹:かに 鮑:あわび 舁: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 珉: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 小学校)

献立ブロック (小学校)

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 鶏肉のピビンパ 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
乳 牛 豆 麦豆 麦豆 豆 麦豆 麦豆 乳ゼ	米	1 食	米	米	1 食	乳	米	1 食
	牛乳(飲用普通牛乳)	1 本	牛乳	牛乳(飲用普通牛乳)	1 本	麦豆	牛乳(飲用普通牛乳)	1 本
	牛肉シュルダー	20 g	豚	豚スライス肉	15 g	麦豆	ワンタン	10 g
	じゃがいも	50 g		ごぼう	12 g		にんじん	10 g
	大根	40 g		焼きちくわ	5 g		たまねぎ	20 g
	にんじん	20 g		つきこんにやく	15 g		もずく	15 g
	厚揚げ	15 g		にんじん	10 g	麦牛豆	マギーブイヨン	0.8 g
	糸こんにやく	15 g		根深ねぎ(白)	5 g	麦豆	しょうゆ(うすくち)	2.7 g
	しょうゆ(うすくち)	1 g	豆	淡色辛みそ	6.5 g		水	125 g
	しょうゆ(こいくち)	1 g		酒かす	6 g	鶏	鶏ひき肉	15 g
	赤色辛みそ	5 g		和風だしの素	0.5 g		たまねぎ	20 g
	料理酒	1 g		水	120 g		にんじん	10 g
	砂糖・上白糖	2.7 g	麦豆	さわら切り身	1 切		小松菜	10 g
	水	35 g		醤油こうじ	5 g		コーン	5 g
	はくさい	50 g		はるさめ	5 g		ガーリックパウダー	0.02 g
	にんじん	7 g	豆	きゅうり	23 g	麦豆	食塩	0.1 g
	かつお節・花カット	1 g	麦豆	ハム(魚肉)	2 g	麦豆	しょうゆ(こいくち)	1.6 g
しょうゆ(うすくち)	3 g		しょうゆ(うすくち)	3.5 g	麦豆	しょうゆ(うすくち)	1.6 g	
ヨーグルト	1 こ		黒酢	1.5 g		砂糖・上白糖	1.8 g	
			酢・穀物酢	0.7 g	ご	ごま油	0.1 g	
			砂糖・上白糖	1.8 g		なたねサラダ油	0.2 g	
			ごま油	0.8 g		カットわかめ	0.5 g	
					豆	大根	30 g	
					枝豆	5 g		
					麦豆	しょうゆ(うすくち)	1.2 g	
					ご	ごま油	1 g	
					ご	ごま(いりごま)	0.5 g	
						食塩	0.15 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