

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			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		
牛肉ショルダー	20g		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		
じゃがいも	30g		ベーコン	12g		豆	木綿豆腐	30g	麦	アルファベットマカロニ	4g		
たまねぎ	40g		キャベツ	42g			ちゃんぽん用かまぼこ	8g		にんじん	10g		
にんじん	20g		たまねぎ	30g			にんじん	12g		たまねぎ	20g		
グリーンピース	5g		にんじん	12g			根深ねぎ(白)	5g		キャベツ	20g		
乳	脱脂粉乳	3g	豆	さつま揚げ	14g		鯖	だしパック	2g		なたねサラダ油	0.3g	
	なたねサラダ油	0.3g		粉がつお	0.6g		麦豆	しょうゆ(うすくち)	5g		食塩	0.2g	
	食塩	0.3g		こしょう	0.05g			食塩	0.2g		こしょう	0.03g	
	こしょう	0.08g		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
	ソース(中濃)	3g		ウスターソース	4g		水	120g			トマト(缶詰)	8.5g	
	ワイン(白)	1g		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	
乳	脱脂粉乳	3g		ブロッコリー	35g		麦豆	料理酒	0.8g		砂糖・上白糖	0.5g	
	バーモントカレー	8g		大豆	5g			しょうゆ(うすくち)	0.8g		水	125g	
	ジャワカレー	4g		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
	水	110g		酢・穀物酢	2.5g			砂糖・上白糖	0.3g			なたねてんぷら油	5g
乳	牛乳(飲用普通牛乳)	1本		砂糖・上白糖	1.5g			じゃがいもでんぷん	0.15g			大根	35g
麦豆鶏	チキンカツ	1こ		食塩	0.3g			水	3g		豆	枝豆	5g
	なたねてんぷら油	5g		オリーブオイル	1.5g			ほうれんそう	35g		豆	ハム(魚肉)	3g
	キャベツ	30g		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
	にんじん	5g		こしょう	0.05g			砂糖・上白糖	2.5g				
	コーン	5g		乳	型抜きチーズ	1こ		酢・穀物酢	2.5g				
豆	ノンエッグマヨネーズ	6g						食塩	0.35g				
	酢・穀物酢	1.5g											
	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 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		小麦	コッペパン	1 こ	米	1 食		
牛乳	1 本		牛乳	1 本		小麦	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		乳	牛乳(飲用普通牛乳)	1 本	牛乳	1 本		
にんじん	10 g		鶏	20 g		豚	ベーコン	15 g	鶏むね皮つき	25 g		
厚揚げ	12 g		鶏	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			0.7 g			にんじん	15 g	つきこんにやく	40 g		
ぶなしめじ	7 g			45 g			キャベツ	20 g	冷凍焼き豆腐	40 g		
カットわかめ	0.3 g			20 g		小麦	マカロニデリカ	3 g	たまねぎ	40 g		
料理酒	4.5 g			5 g			乳	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			0.2 g				なたねサラダ油	0.3 g	砂糖・上白糖	3.5 g	
食塩	0.3 g			6 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			1 g				食塩	0.2 g	しょうゆ(こいくち)	4.5 g	
水	120 g			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			1.5 g				ワイン(白)	1 g	水	12 g	
なたねてんぷら油	4 g			1.2 g				水	110 g	キャベツ	30 g	
切り干し大根	5 g			0.03 g				豚	シャウエッセン	2 こ	にんじん	5 g
にんじん	10 g			25 g					スイスチャード	30 g	ツナ	5 g
水菜	7 g			2 こ					コーン	5 g	ゆず(果汁)	1 g
酢・穀物酢	3 g			40 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			7 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			1 g					酢・穀物酢	1 g	酢・穀物酢	1 g
いりごま・すり	0.5 g			1 g					食塩	0.3 g	みかん(温州)	1 こ
				0.5 g					こしょう	0.02 g		
				0.2 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 珥: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 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 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 もずくたっぷりワタンスープ 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		
乳 牛	米	1 食	豚	米	1 食	麦 豆 豚	米	1 食		
	牛乳(飲用普通牛乳)	1 本		牛乳(飲用普通牛乳)	1 本		牛乳(飲用普通牛乳)	1 本		
	牛肉シュルダー	20 g		豚スライス肉	15 g		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	0.8 g		
	糸こんにやく	15 g		根深ねぎ(白)	5 g		麦豆	2.7 g		
	麦豆	しょうゆ(うすくち)		1 g	豆		淡色辛みそ	6.5 g	水	125 g
	麦豆	しょうゆ(こいくち)		1 g	酒かす		6 g	鶏	鶏ひき肉	15 g
	豆	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		さわら切り身	1 切		小松菜	10 g		
	水	35 g		麦豆	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	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
麦豆	しょうゆ(うすくち)	3 g	麦豆	しょうゆ(うすくち)	3.5 g	麦豆	しょうゆ(うすくち)	1.6 g		
乳ゼ	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	ごま油	0.8 g	カットわかめ	0.5 g		
						大根	30 g			
						豆	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 柑: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