

アレルギー食品使用予定献立表 (令和6年3月1日～令和6年3月19日)

献立ブロック (中学校)

3月1日(金)		3月4日(月)		3月5日(火)		3月6日(水)	
ちらし寿司 牛乳 なめこの赤だし 焼き魚(鯖) 菜の花と大根のレモンあえ ひなあられ		ポークハヤシ(麦御飯) 牛乳 ハンバーグ キャベツのイタリアンサラダ		減量赤飯 のむヨーグルト すまし汁 サイコロステーキ ほうれんそうのきのこあえ お祝いクレープ		御飯 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鯖のみぞれかけ キャベツのおかかあえ	
食品名	分量	食品名	分量	食品名	分量	食品名	分量
麦豆 米(100g) 1食 ちらし寿司の素 34.08g 牛乳 1本 豆 木綿豆腐 39g 油揚げ 5.2g 豆 焼きちくわ 6.5g 人参 13g なめこ 10.4g 根深ねぎ 6.5g 豆 ハ丁赤味噌 9.36g 和風だしの素 0.91g みりん 0.13g 水 169g 鯖 さば・切り身(40g) 1切 豆 まぐろ油漬ルーク 6.5g 菜の花 10.4g 大根 26g コーン 6.5g レモン果汁 3.9g 上白糖 1.95g オリーブオイル 0.91g 麦豆 しょうゆ(薄口) 2.08g 食塩 0.26g こしょう 0.03g 麦豆 ひなあられ 1こ		米(90g) 1食 米粒麦 9g 豚肉スライス 32.5g 玉ねぎ 58.5g 人参 26g マッシュルーム 6.5g グリンピース 6.5g 麦豆豚 ハヤシルウ 15.6g ケチャップ 10.4g リ 中濃ソース 3.9g 食塩 0.39g こしょう 0.13g サラダ油 0.39g ワイン(白) 1.3g 水 123.5g 牛 牛乳 1本 豆鶏豚 ハンバーグ(60g) 1こ キャベツ 39g 豆 まぐろ油漬ルーク 6.5g 枝豆 6.5g 麦豆豚 伊りアソレッシング 6.5g		アルファ米赤飯(90g) 1食 乳 ショア:ラブレベリニ味 1本 豆 木綿豆腐 39g 蒸しかまぼこ 6.5g 人参 19.5g 豆 油揚げ 5.2g カットわかめ 0.52g 鯖 かつお節だしパック 2.6g 食塩 0.26g 麦豆 しょうゆ(薄口) 6.5g 水 162.5g 牛 牛肉(ロース) 71.5g 食塩 0.26g こしょう 0.04g セロリ 2.6g 玉ねぎ 13g サラダ油 0.91g 麦豆りご 焼肉のたれ 10.4g ほうれん草 52g 人参 6.5g えのきたけ 13g ご すりごま 1.95g 麦豆 しょうゆ(薄口) 2.6g 豆 お祝いクレープ 1こ		米(100g) 1食 牛乳 1本 玉ねぎ 39g 人参 13g 豆 冷凍厚揚げ 15.6g 焼きちくわ 6.5g 小松菜 13g 豆 淡色みそ 9.75g 和風だしの素 0.65g 水 156g さわら切り身てんぷん付き(40g) 1こ 天ぶら油 5g 大根 20g 穀物酢 2g 食塩 0.4g 上白糖 2g 豆 キャベツ 39g 人参 13g 麦豆 花かつお・カット 1.3g しょうゆ(薄口) 2.6g	
アレルギー 除去食対応		アレルギー 除去食対応		アレルギー 除去食対応		アレルギー 除去食対応	

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば 比:落花生 比:えび 蟹:かに 鮑:あわび 功:いか ら:いくら 比: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 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

アレルギー食品使用予定献立表 (令和6年3月1日～令和6年3月19日)

献立ブロック (中学校)

3月7日(木)			3月8日(金)			3月11日(月)			3月12日(火)		
減量アップルパン 牛乳 ピーマン炒め ツナとコーンのサラダ ミニフィッシュ			御飯 牛乳 肉あんかけ丼 ホタテフライ 白菜のおひたし			御飯 オレンジジュース けんちん汁 野菜とわかめの豆乳寄せ 焼き豚			御飯 牛乳 豚汁 いわしのおかか煮 キャベツともやしの磯和え		
食品名	分量		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 (100g)	1 食		米 (100g)	1 食		米 (100g)	1 食	
麦 リンドライりんご	5.85 g		牛乳	1 本		オレンジジュース	1 本		牛乳	1 本	
乳 牛乳	1 本		豚ももひき肉	39 g		人参	19.5 g		豚肉スライス	19.5 g	
豚 ピーマン	32.5 g		豆 冷凍豆腐	84.5 g		ごぼう	19.5 g		豆 油揚げ	5.2 g	
豚 豚肉スライス	32.5 g		人参	32.5 g		こんにゃく (つき)	19.5 g		豆 焼きちくわ	6.5 g	
人参	26 g		玉ねぎ	39 g		豆 木綿豆腐	39 g		こんにゃく (つき)	15.6 g	
玉ねぎ	52 g		えのきたけ	9.1 g		豆 油揚げ	5.2 g		人参	13 g	
もやし	26 g		こんにゃく (つき)	19.5 g		根深ねぎ	6.5 g		大根	26 g	
根深ねぎ	6.5 g		おろしにんにく	0.65 g		ごま油	0.65 g		根深ねぎ	6.5 g	
干ししいたけ	1.3 g		おろし生姜	0.65 g		料理酒	6.5 g		豆 淡色みそ	9.75 g	
おろし生姜	1.3 g		上白糖	5.2 g		麦豆 しょうゆ (薄口)	3.51 g		和風だしの素	0.65 g	
食塩	0.39 g		みりん	2.21 g		食塩	0.65 g		水	169 g	
麦豆 しょうゆ (薄口)	5.85 g		麦豆 しょうゆ (薄口)	5.85 g		和風だしの素	0.65 g		麦豆 いわしのおかか煮	1 こ	
ごしょう	0.05 g		麦豆 しょうゆ (濃口)	4.55 g		水	162.5 g		キャベツ	45.5 g	
サラダ油	1.04 g		でんぷん	1.56 g		豆 野菜とわかめの豆乳寄せ	1 こ		もやし	19.5 g	
ごま油	0.39 g		水	26 g		豚 天ぷら油	5 g		麦豆 しょうゆ (薄口)	1.3 g	
料理酒	1.3 g		麦豆 ホタテフライ	2 こ		豚 豚肉もも	58.5 g		上白糖	0.13 g	
豆 まぐろ油漬ルー	13 g		天ぷら油	5 g		土しょうが	0.65 g		味付けのり	0.2 g	
きゅうり	41.6 g		白菜	65 g		ごしょう	0.04 g				
コーン	9.1 g		人参	13 g		上白糖	2.6 g				
豆 マヨネーズ	5.2 g		花かつお・カット	0.91 g		みりん	3.9 g				
麦豆 しょうゆ (薄口)	1.95 g		麦豆 しょうゆ (薄口)	3.25 g		麦豆 しょうゆ (濃口)	5.85 g				
穀物酢	1.04 g					水	13 g				
ミニフィッシュ	1 こ										

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ビ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 功: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:まつたけ 珉: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

アレルギー食品使用予定献立表 (令和6年3月1日～令和6年3月19日)

献立ブロック (中学校)

3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)		3月18日(月)	
御飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻き 小松菜とたくあんのごまあえ		コッペパン 牛乳 かぶのコンソメスープ 春野菜のアーリオオーリオ フルーツ白玉		ボークカレー (麦御飯) 牛乳 ミンチカツ ブロッコリーのサラダ		御飯 牛乳 豚じゃが いかときゅうりの酢の物 アセロラゼリー	
食品名	分量	食品名	分量	食品名	分量	食品名	分量
米 (100g)	1 食	コッペパン (120g)	1 本	米 (90g)	1 食	米 (100g)	1 食
牛乳	1 本	牛乳	1 本	米粒麦	9 g	牛乳	1 本
冷凍豆腐	91 g	鶏肉むね皮つき	19.5 g	豚肉スライス	26 g	豚肉スライス	32.5 g
豚ももひき肉	39 g	かぶ	32.5 g	じゃがいも	52 g	じゃがいも	78 g
おろし生姜	0.91 g	人参	13 g	玉ねぎ	52 g	玉ねぎ	52 g
玉ねぎ	58.5 g	玉ねぎ	26 g	人参	26 g	人参	26 g
人参	26 g	ブロッコリー	13 g	グリーンピース	6.5 g	豆	がんもどき
根深ねぎ	6.5 g	サラダ油	0.26 g	サラダ油	0.39 g	糸こんにゃく	32.5 g
サラダ油	0.26 g	食塩	0.26 g	ワイン (白)	1.3 g	しょうゆ (薄口)	7.15 g
淡色みそ	7.8 g	こしょう	0.04 g	カレールウ	18.2 g	カレー粉	0.65 g
上白糖	1.3 g	アイヨン	1.3 g	水	117 g	上白糖	2.6 g
しょうゆ (薄口)	6.5 g	しょうゆ (薄口)	1.95 g	牛乳	1 本	みりん	1.3 g
料理酒	1.95 g	ワイン (白)	2.6 g	ポークミンチカツ	1 本	水	45.5 g
てんぷん	2.34 g	水	156 g	天ぷら油	5 g	いかに	13 g
一味唐辛子	0.04 g	ベーコン	9.1 g	ブロッコリー	52 g	きゅうり	32.5 g
水	32.5 g	たけのこ水煮	19.5 g	コーン	13 g	カットわかめ	1.3 g
春巻	1 本	キャベツ	26 g	人参	6.5 g	穀物酢	2.6 g
天ぷら油	5 g	枝豆	6.5 g	しょうゆ (薄口)	0.65 g	上白糖	2.6 g
小松菜	39 g	おろしにんにく	0.65 g	ごまドレッシング	9.1 g	しょうゆ (薄口)	2.6 g
人参	6.5 g	チリパウダー	0.01 g			アセロラゼリー	1 本
たくあん	15.6 g	食塩	0.26 g				
すりごま	1.3 g	アイヨン	0.26 g				
		オリーブオイル	0.65 g				
		冷凍白玉もち	19.5 g				
		みかん缶	19.5 g				
		パイナップル缶	26 g				
		カットゼリー (ぶどう)	9.1 g				
		カットゼリー (りんご)	9.1 g				
		カットゼリー (はちみつレモン)	9.1 g				
		カットゼリー (サイダー)	9.1 g				
		りんご果汁	3.9 g				

今月のカレールウは
アレルギー対応で提供します

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ビ:落花生 比:えび 蟹:かに 鮑:あわび 効: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 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

アレルギー食品使用予定献立表 (令和6年3月1日～令和6年3月19日)

献立ブロック (中学校)

3月19日(火)							
御飯							
のむヨーグルト							
味噌汁							
揚げ鶏の玉ねぎソースかけ							
きゅうりのおかかあえ							
食品名	分量	食品名	分量	食品名	分量	食品名	分量
米 (100g)	1 食						
シヨア:マスカット味	1 本						
乳 木綿豆腐	39 g						
豆 油揚げ	5.2 g						
カットわかめ	0.39 g						
焼きちくわ	6.5 g						
人参	13 g						
玉ねぎ	26 g						
豆 淡色みそ	9.75 g						
和風だしの素	0.65 g						
水	156 g						
鶏 鶏肉むね皮つき	71.5 g						
食塩	0.26 g						
こしょう	0.05 g						
でんぷん	5.2 g						
麦 小麦粉	6.5 g						
天ぶら油	6 g						
玉ねぎ	6.5 g						
麦豆 しょうゆ (濃口)	3.9 g						
穀物酢	2.6 g						
上白糖	3.9 g						
料理酒	0.65 g						
おろしにんにく	0.52 g						
サラダ油	0.26 g						
きゅうり	45.5 g						
人参	6.5 g						
花かつお・カット	1.3 g						
麦豆 しょうゆ (薄口)	2.6 g						
アレルギー 除去食対応							

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ビ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 功: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:まつたけ 珉: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