

アレルギー食品使用予定献立表
令和5年 小学校（中学年）

年 組 児童名

11月1日(水)				11月2日(木)				11月6日(月)				11月7日(火)				
①	わかめご飯(半分)			①	ご飯			①	ご飯			①	ご飯			
②	牛乳			②	牛乳			②	牛乳			②	牛乳			
③	豚汁うどん			③	肉団子スープ			③	ミネストローネ			③	なめこ豆腐のすまし汁			
④	いわしの唐揚げ			④	さばのトマトソース			④	メルルーサの更紗揚げ			④	鶏肉のごまみそ焼			
⑤	ゆで野菜			⑤	じゃが芋のバター煮			⑤	カラフルソテー			⑤	切り干し大根の炒め煮			
⑥	ソイドレッシング															
⑦	米粉ケーキ															
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	
①		わかめご飯(わかめ、精米35/40/45g)	1 個	①		ご飯(精米60/70/80g)	1 個	①		ご飯(精米60/70/80g)	1 個	①		ご飯(精米60/70/80g)	1 個	
②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	②	乳	飲用牛乳200ml	1 本	
③	麦	ゆでうどん	50 g	③	麦他	チキンボール	30 g	③	麦	油	0.5 g	③	他	なめこ水煮	15 g	
		油	0.5 g			にんじん	10 g			にんにく	0.3 g			豆腐	30 g	
		豚かた 小間	20 g			キャベツ	15 g			ベーコン	8 g			だいごん	15 g	
		にんじん	10 g			えのぎたけ	8 g			たまねぎ	20 g			にんじん	10 g	
		だいごん	15 g			塩	0.6 g		麦	マカロニ	5 g			塩	0.7 g	
		ごぼう	8 g			白こしょう	0.01 g			セロリー	5 g			しょうゆ	0.3 g	
		さといも	10 g			しょうゆ	0.3 g		他	はくさい	20 g			酒	1 g	
	他	油揚げ	6 g			チキンピヨン	1 g		他	トマト缶詰ダイス	20 g			かつおだし	2 g	
		ながねぎ	8 g			水	120 g		他	トマトケチャップ	3 g			水	120 g	
		白みそ	10 g			さば50g	1 切			しょうゆ	1 g		④	岩鶏もも 切身50g	1 切	
		しょうゆ	1 g		④	魚	塩	0.25 g			酒	1 g			酒	0.8 g
		みりん	1 g			白こしょう	0.02 g			塩	0.6 g			塩	0.2 g	
		和風だしの素	1 g			油	4 g			白こしょう	0.02 g			油	2 g	
		水	120 g			オリーブ油	0.3 g			チキンピヨン	1.5 g			白いりごま	0.8 g	
④	魚	いわし40g	1 枚			ガーリックパウダー	0.01 g		④	水	80 g		実	白すりごま	0.5 g	
		しょうが	0.8 g			トマト缶詰ダイス	15 g			メルルーサ50g	1 切			ながねぎ	1.5 g	
		しょうゆ	3 g			たまねぎ	15 g			塩	0.25 g			しょうが	0.5 g	
		酒	1 g			ローレル粉末	0.01 g			カレー粉	0.27 g			三温糖	2.5 g	
		米粉	4 g			パジル粉末	0.01 g			米粉	3 g			白みそ	3 g	
		片栗粉	4 g			白こしょう	0.02 g			片栗粉	3 g			しょうゆ	1 g	
		油	5 g			三温糖	0.5 g			油	5 g			水	8 g	
⑤	他	チンゲンサイ	30 g			塩	0.1 g		⑤	チンゲンサイ	20 g			片栗粉	0.4 g	
		もやし	30 g			片栗粉	0.5 g			キャベツ	20 g		⑤	油	0.5 g	
		ホールコーン(冷凍)	10 g			水	1 g			にんじん	8 g			にんじん	7 g	
⑥	卵	ソイドレッシング	5 g			じゃがいも	50 g			ホールコーン(冷凍)	5 g			干しいたけ(せん切)	0.5 g	
⑦	他	米粉ケーキ25g	1 個			たまねぎ	10 g			油	0.5 g			切り干しだいごん	7 g	
						三温糖	2.5 g			しょうゆ	0.3 g			三温糖	1.5 g	
						しょうゆ	2.3 g			塩	0.3 g			しょうゆ	3 g	
						和風だしの素	0.2 g			白こしょう	0.02 g			みりん	1 g	
						みりん	2.5 g									
						調理用バター	1 g									

■特定原材料7品目および学校生活管理指導表により申し出のあったアレルギーを記載しています。

卵 ・ 乳 ・ 麦 ・ ソ ・ ピ ・ 甲 ・ 実 ・ 果 ・ 魚 ・ 肉 ・ 他

上記の分類から、該当するアレルギーに○をつけてください。(ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類)

■加工品の原材料については、別紙『学校給食で使用する食品の原材料一覧』をご覧ください。
(年間を通して同じものを使用する「年契約」と、月ごとに使用するものが変わる「月契約」の2種類あります。)

※大豆などの豆類は「他」、ごまは「実」、いか・たこ・魚卵は「魚」に分類されます。

*給食センターでは、複数の献立を調理していることから、該当献立にアレルギー(食物アレルギーの原因食物)を使用していなくても、同一施設内で原因食物を取り扱っています。

また、加工品についてはその製造工場内でアレルギーを含んだ食品を使用している場合があります。

*「ソバ・落花生(ピーナッツ)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・びわ・キウイフルーツ」は給食では使用しません。

*しらす干し、ちりめんじゃこ、海藻類は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取したものを使用しています。

*分量は、小学校中学年量で記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の量で提供します。

「学校給食における食物アレルギー対応指針」に準じ、だし等の除去する必要がないとされているものは記載していません。

アレルギー食品使用予定献立表は教育委員会ホームページで公開しています。

右の二次元バーコードの読み込み、あるいは
「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>
学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてください。



アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 小学校（中学年）

11月8日(水)				11月9日(木)				11月10日(金)				11月13日(月)				
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	
①		ご飯(精米60/70/80g)	1個	①		ご飯(精米70/80/90g)	1個	①	乳麦	黒砂糖パン(小麦粉40/45/50g)	1個	①	果	ゆかりご飯(赤しそ、精米70/80/90g)	1個	
②	乳	飲む牛乳200ml	1本	②	乳	飲む牛乳200ml	1本	②	乳	飲む牛乳200ml	1本	②	乳	飲む牛乳200ml	1本	
③		油	0.5g	③		油	0.8g	③		たいこん	30g	③	卵	トック	22g	
		はくさい	10g			にんにく	0.5g			じゃがいも	20g			鶏卵	15g	
	他	さつまいも	30g			若鶏むね 2cm角	35g			三角こんにゃく	20g			生わかめ(冷凍)	4g	
		豆腐	30g			たまねぎ	50g		魚	焼き竹輪	20g			ながねぎ	5g	
		ながねぎ	5g			にんじん	20g			ウインナー	20g			塩	0.8g	
		赤みそ	4g			じゃがいも	50g		卵	うずら卵水煮	22g			白こしょう	0.02g	
		白みそ	4g		麦	カレールウ	17g			結び昆布	1g			しょうゆ	1g	
		かつおだし	2g			カレー粉	0.2g			チキンブイヨン	1.2g			酒	1g	
		水	120g		他	トマトケチャップ	3g			塩	0.7g			中華スープ	2g	
④	他	メンチカツ50g	1個	他	中濃ソース	1g				白こしょう	0.03g			片栗粉	1g	
		油	4g			塩	0.1g		④	水	100g			水	120g	
		油	0.5g			白こしょう	0.03g			キャベツ	40g			ごま油	0.5g	
		若鶏むね こま	10g		④	他	もやし	25g			さやいんげん(冷凍)	10g	④	油	0.5g	
		にんじん	7g			こまつな	10g			ホールコーン(冷凍)	10g			豚もも 千切	35g	
		干しいたけ(せん切)	0.5g			干しひじき	0.5g		⑤	他果	クラッシュアップ マヨネーズ	5g			しょうが	1g
		干しひじき	1.5g			ホールコーン(冷凍)	10g		⑥	果	みかん	1個			しょうゆ	1g
		三温糖	3g			和風ドレッシング	5g							にんじん	10g	
		しょうゆ	3g		⑤	他	白玉こんにゃく	30g						たけのこ水煮(短冊)	5g	
		みりん	1g		⑥	果	りんご缶詰ダイス	20g						キャベツ	20g	
														もやし	10g	
														塩	0.35g	
														白こしょう	0.02g	
														レーマン	5g	
													⑤	果	みかん	1個

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年

小学校 (中学年)

年 組 児童名

11月14日(火)				11月15日(水)				11月16日(木)				11月17日(金)			
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量
①		ご飯(精米60/70/80g)	1個	①		赤飯(小豆、もち米、精米60/70/80g)	1個	①		ご飯(精米60/70/80g)	1個	①		米粉コッパパン(小麦たんぱくを含む)	1個
②	乳	牛乳	1本	②	小麦	小麦	2.25g	②	乳	牛乳	1本	②	乳	いちごジャム	1個
③		野菜スープ		③	小麦	麦茶125ml	1本	③	他	若鶏むねこま	10g	③	乳	牛乳	1本
④		ハンバーグデミグラスソース		④	魚	豆腐	30g	④	他	油揚げ	10g	④		米粉と豆乳のシチュー	
⑤		コーンと小松菜の炒め物		⑤	魚	もみじ型かまぼこ	10g	⑤		ごぼう	20g			照焼チキン	
		若鶏ももこま	10g			しめじ	5g			ながねぎ	8g			ホットコールドロー	
		キャバツ	15g			塩	0.8g			こまつな	10g				
		にんじん	10g			塩しょうゆ	0.3g			にんじん	10g				
		たまねぎ	10g			酒	1g			えのきたけ	10g				
		しめじ	5g			かつおだし	2g			きりたんぼ	30g				
		塩	0.7g			水	120g			チキンピジョン	1g				
		白こしょう	0.01g			ほうれんそう	15g			塩	0.2g				
		チキンピジョン	1g			さわら50g	1切			塩しょうゆ	5g				
		しょうゆ	0.3g			しょうが	0.3g			酒	1g				
		水	120g			しょうゆ	3g			みりん	1g				
④	小麦	ハンバーグ50g	1個	⑥	魚	油	1g	④	小麦	お魚コロッケ50g	1個	⑤		乾燥パセリ	0.02g
		油	3g			みりん	1g			油	6g			若鶏もも切身50g	1切
		しょうゆ	2.7g			油	0.5g			にんじん	10g			塩	0.2g
	麦果	デミグラスソース	8g			若鶏ももこま	15g			しょうゆ	10g			しょうゆ	1.5g
		たまねぎ	10g			和風だしの素	0.5g			さやいんげん(冷凍)	25g			酒	1.4g
		三温糖	1.2g			にんじん	12g			もやし	10g			三温糖	0.3g
		塩	0.1g			たけのこ水煮缶	12g			三温糖	1.5g			水	10g
		白こしょう	0.01g			三角こんにやく	15g			しょうゆ	2g			油	1g
		片栗粉	0.6g			干しいたげ(1/4切)	1g			みりん	1g			キャバツ	45g
		水	10g			さやいんげん(冷凍)	5g			白すりごま	1g			にんじん	7g
		油	0.5g			三温糖	1g			白いりごま	1g			調理用ノンエッグマヨネーズ	7g
		ホールコーン(冷凍)	10g			しょうゆ	3g							白こしょう	0.02g
		にんじん	7g			酒	1g								
	他	もやし	20g			ヨーグルト80g	1個								
		こまつな	30g												
		塩	0.4g												
		白こしょう	0.01g												
		しょうゆ	0.3g												

※米粉ミックス粉には、小麦由来の植物性タンパクが配合されています。

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 小学校 (中学年)

11月20日(月)				11月21日(火)				11月22日(水)				11月24日(金)					
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量		
①		ご飯(精米60/70/80g)	1個	①	小麦	食パン(小麦粉40/45/50g)	1個	①		ご飯(精米60/70/80g)	1個	①		ご飯(精米60/70/80g)	1個		
②	乳	飲用牛乳200ml	1本	②	乳	ミルクコーヒー200ml	1本	②	乳	飲用牛乳200ml	1本	②	乳	飲用牛乳200ml	1本		
③	他	もずく	15g	③	他	たまねぎ	25g	③	他	油揚げ	30g	③	他	油	0.5g		
	他	豆腐	30g		他	にんじん	15g		他	油揚げ	7g		他	若鶏もも こま	25g		
	他	若鶏もも こま	15g		他	はくさい	50g		他	ほうれんそう	10g		他	にんじん	15g		
	他	しめじ	5g		他	しめじ	8g		他	赤みそ	4g		他	しらたき	40g		
	他	塩	0.5g		他	若鶏もも こま	15g		他	白みそ	5g		他	干しいたけ(せん切)	1g		
	他	しょうゆ	4g		他	塩	0.7g		他	かつおだし	2g		他	はくさい	40g		
	他	酒	1g		他	白こしょう	0.01g		他	水	140g		他	みりん	2g		
	他	かつおだし	2g		他	チキンブイヨン	1g		④	魚	ます50g	1切	他	三温糖	4g		
	他	水	120g		乳	調理用牛乳	45g		⑤	油	3g		他	しょうゆ	10g		
	他	こまつな	10g		乳	米粉	5g		⑤	油	0.5g		他	焼き豆腐	50g		
④	他	油	0.6g		乳	調理用バター	1g		⑤	油	20g		他	ながねぎ	8g		
	他	にんにく	0.3g		乳	生クリーム	3g		⑤	油	20g		他	ほうれんそう	10g		
	他	豚かた 挽き	35g	④	魚	ホキ50g	1切		④	魚	いが50g	1切	他	しょうゆ	0.8g		
	他	たまねぎ	20g		他	塩	0.2g		④	魚	ごぼう	20g		他	しょうゆ	3g	
	他	にんじん	20g		他	黒こしょう 粗びき	0.02g		④	魚	干しいたけ(せん切)	0.7g		他	しょうゆ	1g	
	他	トマトケチャップ	3g		他	バジル ジン	0.15g		④	魚	三温糖	1.5g		他	しょうゆ	3g	
	他	トマトピューレー	4g		他	米粉	3g		④	魚	しょうゆ	3g		他	油	1g	
	他	チリソース	1.2g		他	片栗粉	4g		④	魚	みりん	1g		他	油	1g	
	他	パプリカ粉末	0.2g		⑤	油	7g		⑤	魚	白いりごま	0.3g		他	キャベツ	30g	
	他	チリパウダー	0.3g		⑤	キャベツ	40g		⑤	魚	ごま油	0.5g		他	もやし	20g	
	他	塩	0.4g		⑥	果	ホールコーン(冷凍)	10g		⑤	魚	ごま油	0.5g		他	ホールコーン(冷凍)	10g
⑤		たいこん	30g		⑥	果	フレンチドレッシング	5g						他	油	0.5g	
		しめじ	10g											他	しょうゆ	0.3g	
		さやいんげん(冷凍)	10g											他	塩	0.2g	
⑥	果	ごまドレッシング(ノンオイルクリーム)	5g											他	白こしょう	0.02g	

メモ

アレルギー食品使用予定献立表

令和5年 小学校 (中学年)

11月27日(月)				11月28日(火)				11月29日(水)				11月30日(木)				
献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	献立	アレルギー	食品名	分量	
①		コッペパン	1個	①		ご飯	1個	①		ご飯	1個	①		ご飯	1個	
②	乳	牛乳	1本	②		牛乳	1本	②	麦他	野菜ふりかけ	1個	②	乳	牛乳	1本	
③		野菜のスープ		③	魚	どさんこ汁	15g	③	乳	春巻	1本	③		ハヤシシチュー		
④		チリビーンズ		④		鶏肉の唐揚げ	20g	④	卵	五目うま煮	0.5g	④		ゆで野菜		
⑤		キャラメルポテト		⑤		切り干し大根のツナマヨ炒め	8g	⑤	麦他	みかん	1個	⑤		ナムルドレッシング		
⑥				⑥				⑥				⑥		りんご	1/4個	
①	乳	コッペパン(小麦粉40/45/50g)	1個	①		ご飯(精米60/70/80g)	1個	①		ご飯(精米60/70/80g)	1個	①		ご飯(精米70/80/90g)	1個	
②	乳	牛乳	1本	②	乳	牛乳	1本	②	麦他	野菜ふりかけ2.5g	1個	②	乳	牛乳	1本	
③		シヨルターベーコン	10g	③	魚	じゃがいも	15g	③	乳	牛乳	1本	③		油	0.8g	
		セロリー	3g			にんじん	20g			油	0.5g			にんにく	0.5g	
		にんじん	20g			にんじん	10g			油	0.3g			豚かた 千切	35g	
		たまねぎ	40g			ながねぎ	5g			油	20g			塩	0.2g	
		キャベツ	45g			板こんにゃく	15g			油	50g			白こしょう	0.01g	
		さやいんげん(冷凍)	3g			だいこん	20g			油	20g			たまねぎ	50g	
		塩	0.8g			さやいんげん(冷凍)	5g			油	15g			にんじん	20g	
		チキンブイヨン	0.5g			ホールコーン(冷凍)	8g			油	22g			マッシュルーム水煮	10g	
		白こしょう	0.03g			白みそ	8g			油	50g		麦他	ハヤシルウ	12g	
	果	白ワイン	1g			しょうゆ	0.3g			油	0.6g		他	トマトケチャップ	3g	
		水	90g			かつおだし	2g			油	0.02g		他	中濃ソース	1g	
		油	0.5g			乳 調理用バター	1.2g			油	3g			しょうゆ	1g	
		にんにく	0.3g			水	100g			油	1g			塩	0.05g	
		豚かた 挽き	25g		④	若鶏もも 切身50g	1切			油	1g			白こしょう	0.02g	
		たまねぎ	10g			塩	0.3g			油	3.5g			パプリカ粉末	0.05g	
	他	大豆(冷凍)	30g			白こしょう	0.02g			油	20g			チキンブイヨン	1g	
	他	トマトケチャップ	6g			米粉	4g			油	0.7g		麦	小麦粉	4g	
	他	トマトピューレー	6g			片栗粉	4g		⑤	麦他	春巻40g	1個		水	80g	
	他	中濃ソース	1g			油	4g			果	みかん	1個	④	他	キャベツ	40g
		しょうゆ	1g			油	0.5g		⑥				⑤	他	もやし	10g
		塩	0.2g			にんじん	5g						⑥	麦他	ナムルドレッシング	5g
		チリパウダー	0.05g			ツナフレークホワイト	10g							果	りんご	1/4個
		チキンブイヨン	0.2g			切り干しだいこん	7g									
		さつまいも	45g			しょうゆ	1.2g									
		油	5g			みりん	0.5g									
	乳	調理用バター	3g			調理用ノンエッグマヨネーズ	7g									
		三温糖	4g			ごま油	0.3g									
		水	5g			白いりごま	0.5g									
						黒こしょう 粗びき	0.01g									