

小学校	年	組	氏名	アレルギー	
-----	---	---	----	-------	--

飲用牛乳の停止（ する ・ しない ） パンの停止（ する ・ しない ）

注意事項	ボールペンで記入してください	センター 所長	栄養 教	校長	教頭	養教	担任
※ 詳細献立表は、献立表ごとに使用する食材料を記載しています。 ただし、調味料の原材料は記載されていません。							

- 1 除去食対象献立は、卵は黄色、乳は青色で表示しています。卵・乳を含む食品は赤字で記載しています。
また、料理に使用している加工品については、網かけをしています。
- 2 アレルギーが含まれる場合は、食材名を○で囲んでください。
- 3 確認欄に漏れないように、食べる⇒○ 食べない⇒× 一部弁当持参⇒弁 と記入してください。
- 4 当日食べる料理、食べない料理をお子様に知らせてください。
- 5 揚げ油は、新油でない場合があります。揚げ油には、それまでの揚げ物の小麦や魚介エキスの成分を含む可能性があります。
*揚げ物は、5日（ホキフライ）、12日（たらのパーベキューソース）、19日（フライドチキン）です。

日	曜	確 認 ○×弁	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			ちょう み りょう 調 味 料
				赤：主に体をつくるものになる	緑：主に体の調子を整えるものになる	黄：主にエネルギーのものになる	
2	月		ごはん			こめ	
			さばのゆずみそに	さば みそ	ゆず	さとう こめこ	みりん しお
			たくあんあえ		たくあん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ
			ゆばのすましじる	ゆば かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		だしこんぶ しょうゆ しお けずりぶし（さば・いわし）
3	火		ごはん			こめ	
			スタミナなっとう	なっとう ぶたひきにく	ねぎ しょうが にんにく	ごま ごまあぶら さとう	みりん しょうゆ
			おでん	フナだまこ さつまあげ ちくわ さつまあげボール がくまじき こんぶ ぎよにく（たい、あじ、たらな ど） （がんもどき）	だいこん にんじん たまねぎ にんじん	こんにゃく さともいも さとう あぶら でんぶん さとう あぶら でんぶん こめこ	しょうゆ みりん さけ わふうだし ぎょしょう しお かつおだし こんぶだし みりん
		除去食	（卵なし）おでん	さつまあげ ちくわ さつまあげボール がくまじき こんぶ	だいこん にんじん	こんにゃく さともいも さとう	しょうゆ みりん さけ わふうだし
4	水		ごはん			こめ	
			キャベツいりひらつくね	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	ラード さとう でんぶん	しお ウスターソース
			きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん
			あんこうのみそしる	あんこう とうふ むぎみそ	はくさい にんじん ねぎ		だしiriこ
5	木		【セルフフィッシュバー ガー】	だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ	
			ホキフライ	ホキ		パンこ こむぎこ こめこ あぶら	しお こしょう
			キャベツのマヨネーズあえ		キャベツ	マヨネーズ（たまごなし）	す しお こしょう
			ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ	じゃがいも	コンソメ しょうゆ しお こしょう
6	金		ごはん			こめ	
			カレーどうふ	とうふ ぶたひきにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが にんにく	あぶら さとう	カレールウ カレーこ ちゅうかだし しょうゆ さけ
			こまつなのじゃこいため	しらすばし	こまつな もやし にんじん	あぶら	しょうゆ みりん
9	月		ごはん			こめ	
			のりつくだに	のり		みずあめ さとう でんぶん	しょうゆ しお
			だいこんのみそにこみ	ぶたにく ちくわ なまあげ しろみそ	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	こんにゃく あぶら さとう	わふうだし しょうゆ
			ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう はくさい にんじん	ごま さとう	しょうゆ
10	火		ソフトフランスパン			こむぎこ さとう	しお
			ブルーベリージャム		ブルーベリー	みずあめ さとう	
			サーモンクリームスープ	きゅうにゅう さけ いんげんまめ	たまねぎ にんじん	じゃがいも	シチューのもと（にゅう・たまごなし） コンソメ しお こしょう
		除去食	（乳なし）サーモンクリームスープ	さけ いんげんまめ	たまねぎ にんじん	じゃがいも	シチューのもと（にゅう・たまごなし） コンソメ しお こしょう
			きのこナッツのソテー		エリンギ ぶなしめじ キャベツ とうもろこし にんにく	アーモンド あぶら	コンソメ しお こしょう
			とうにゅうプリン	とうにゅう		みずあめ さとう	ショートニング しお
11	水		ごはん			こめ	
			すきやき	ぎゅうにく やきどうふ	はくさい にんじん しろねぎ	ふ しらたき あぶら さとう	しょうゆ さけ
			うめかつおあえ	かつおぶし	キャベツ もやし にんじん うめ	さとう でんぶん	しょうゆ しお こんぶエキス
			バナナ		バナナ		

日	曜	確 認 ○×并	こ ん だ て	お も な ざ い り ょ う			ちょう み りょう 調 味 料
				あか おも からだ 赤：主に体をつくるもとになる	あどり おも からだ ちょうし としの 緑：主に体の調子を整えるもとになる	き おも 黄：主にエネルギーのもとになる	
12	木		パン	だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ	
			たらのバーベキューソース	たら	りんご たまねぎ にんにく	でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース さけ
			ラビオリスープ (ラビオリ)	ぶたにく とりにく だいずこ	はくさい たまねぎ にんじん たまねぎ	ラビオリ こむぎこ パンこ ラード さとう	コンソメ しょうゆ しお こしょう
			りんご		りんご		しお
13	金		むぎごはん			こめ むぎ	
			おやかどんぶりのぐ	たまご とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	さとう	しょうゆ みりん さけ
		除去食	(卵なし)どんぶりのぐ	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	さとう	しょうゆ みりん さけ
			ひじきのごまに	ひじき さつまあげ	にんじん さやいんげん	しらたき ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ
16	月		むぎごはん			こめ むぎ	
			ハッシュドボーク	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト しめじ グリンピース	あぶら	トマトケチャップ ハヤシルウ コンソメ
			かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり	キャベツ にんじん とうもろこし		わふうドレッシング
17	火		ごはん			こめ	
			けんちょう	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ほししいたけ	さともい こんにゃく さとう あぶら	わふうだし しょうゆ
			れんこんのきんぴら	ぶたにく	れんこん にんじん	ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん
			みかん		みかん		
18	水		ごはん			こめ	
			ほっけのしおやき	ほっけ			しお
			きりぼしだいこんのあまずあえ	しらすぼし	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	ごま さとう	しょうゆ す しお
			さつまじる	とりにく とうふ むぎみそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さつまいも こんにゃく	だしiriこ
19	木		しょうパン	だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ	
			フライドチキン	とりにく だいずこ	にんにく	こむぎこ こめこ あぶら さとう とうもろこしこ	しお こしょう しょうゆ
			やさいのマリネ		だいこん キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	す しお
			はくさいスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん		コンソメ しょうゆ しお こしょう
		レク トメ ニ ユ ー	★下記セレクトメニューの欄は、お子様があらかじめ選択されたデザート1つに○、選択されていないデザート2つに×を記入してください。				
			ロールケーキ	たまご クリーム		さとう こむぎこ みずあめ あぶら	
			チョコケーキ	とうにゅう だいずこ		さとう こめこ みずあめ あぶら こんにゃくこ	ココアパウダー
			カップデザート (いちごゼリー)		いちご クランベリー	さとう こなあめ	
20	金		げんりょうゆかりごはん		あかしそ	こめ さとう	しお す
			たまごやき	たまご ぶたにく こんぶ ゼラチン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	あぶら さとう	しょうゆ しお かつおぶしだし ぎょかいエクスパウダー
			ゆずかあえ	こんぶ	はくさい にんじん こまつな ゆず	さとう	しお す しょうゆ
			ほうとうふううどん		かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ	うどん さともいも	だしiriこ みりん
23	月		わかめごはん	わかめ		こめ さとう	しお
			こうやどうふのふくめに	こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	しやかいも こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん
			はくさいのごまあえ		はくさい もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ
			ミルメークココア			さとう	ココアパウダー しお
24	火		むぎごはん			こめ むぎ	
			チキンカレー	とりにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース しお
			アップルフルーツ		もも パインアップル みかん りんご	さとう	