

# 12月食物アレルギー用献立表

No1

※コンタミ・キャリア等由来 ★揚げ物用油（大豆白絞油缶）は複数回（3～4回程度）使用します。 ★煮干しだし（片口いわし）はえび、かに、いか、さばが混ざる漁法で採取しています。

12月5日（金）				12月8日（月）				12月9日（火）				12月10日（水）			
わかめごはん 高野豆腐の卵とじ れんこんサラダ				麦ごはん ポークカレー フルーツ杏仁				白ごはん コーンスープ きゅうりの中華風味漬け あじチーズフライ りんごタルト				白ごはん 大豆の磯煮 糸かまぼことごぼうの和え物			
精白米	70	90	①わかめご飯の素（ヘルシーファーム）	麦ごはん（10%混入）	70	100	①スペシャルカレーフレーク	精白米	70	90	①洋風スープストック	精白米	70	90	
①わかめご飯の素（ヘルシーファーム）	1.5	2	わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキス（アレルギー表示：小麦）	サラダ油	0.5	0.8	小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜（オニオン、ガーリック）、ポークエキス、カラメル色素（アレルギー表示：小麦、豚肉）	クリームコーン缶	20	25	食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、コーンタチ、ばれいしよでん粉、粉末動物油脂（豚肉）、たん白加水分解物（大豆、ゼラチン）、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、デキストリン、酵母エキスパウダー、かつおエキスパウダー、香辛料（にんにく）、調味料（アミノ酸等）、酸味料（アレルギー表示：大豆、豚肉、ゼラチン）	鶏肉 もも 皮つき	12	20	
たまねぎ	30	37		国産おろしにんにく	0.4	0.52		ホールコーン缶	10	12		鶏肉 はねみ 皮なし	13	11	
にんじん	23	28		豚ももスライス	30	39		無塩せきバラベコン短冊（真空）【2日②参照】	5	7		じゃがいも	23	30	
鶏肉 もも 皮つき	12	15		たまねぎ	33	43		にんじん	20	25		（大冷）ミニ絹厚揚げ【2日⑤参照】	23	29	
鶏肉 はねみ 皮なし	12	15		にんじん	25	33		たまねぎ	35	44		スライスこんにやく	20	25	
椎茸スライス（干）	1	1.2		じゃがいも	40	51		えのきたけ	10	12		にんじん	20	25	
たけのこ缶	15	18	②凍り豆腐（サイの目）	チキンスープ【2日④参照】	6	8	②エブリイカレーフレーク	チキンスープ【2日④参照】	6	9		冷凍大豆（煮大豆）	20	26	
たけのこ水煮（ハーフ）	0	0	丸大豆、豆腐用凝固剤、重曹（膨軟剤）、消泡剤（アレルギー表示：大豆）	①スペシャルカレーフレーク	5	6.5	③とろける給食用カレーフレーク	①洋風スープストック	0.2	0.24		①平天（さつまあげ）	12	15	
②凍り豆腐（サイの目）	6	7.5		②エブリイカレーフレーク	4	6	④トマトケチャップ	塩	0.15	0.18		干ひじき	1.7	2.1	
③かまぼこ（ピンク）	8	10		③とろける給食用カレーフレーク	4.5	7	⑤ウスターソース	うすくちしょうゆ	3.5	3.7		いんげん（ホール）	5	6	
ほうれん草（カット）	13	16		④トマトケチャップ	3	3.9	すりおろしりんご（1kgレトルト）	こしょう	0.02	0.03		サラダ油	1	1.3	
液卵	30	37		⑤ウスターソース	0.8	1.05						三温糖	2.5	3.2	
サラダ油	1	1.2			7.5	9.4		きゅうり	35	44		みりん	1	1.3	
三温糖	1.6	1.9	③かまぼこ（ピンク）	甘みあっさりパインチビット	16	21		国産おろしにんにく	0.03	0.04		濃口醤油	3	3.9	
みりん	0.9	1	魚肉（タラ）、澱粉（馬鈴薯）、砂糖、みりん、食塩、着色料（コチニール）（アレルギー表示：小麦）※えび、かに	甘みあっさりみかん	17	21		酢	1.36	1.7		うすくちしょうゆ	2	2.6	
酒	0.9	1		甘みあっさり黄桃ダイス	17	21		濃口醤油	1.9	2.38					
うすくちしょうゆ	5.4	6.5		⑥やわらか杏仁豆腐Fe	28	36		純正ごま油	0.28	0.35		②スクール糸かまぼこ	10	12	
塩	0.1	0.12										きゅうり	38	45	
和風だしの素【3日②参照】	0.18	0.2		③とろける給食用カレーフレーク				②あじチーズフライ	50	50		ごぼう（ささがき）	15	18	
				小麦粉、植物油脂（パーム、なたね）、砂糖、でん粉（とうもろこし）、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素（アレルギー表示：小麦）				大豆白絞油缶	10	10		③おいしい玉ねぎドレッシング	7.5	9.7	
④ノンオイルまぐろチャンク	10	12						③お米deりんごタルト	35	35		①平天（さつまあげ）			
れんこん（薄切り）	20	24		④トマトケチャップ								魚肉（タラ）、でん粉（甘しょ）、砂糖、みりん、食塩、植物油（アレルギー表示：小麦）※えび、かに、卵白、小麦			
きゅうり	27	32		トマト、糖類（砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖）、醸造酢、玉ねぎ、食塩、香辛料（アレルギー表示：小麦）				②あじチーズフライ				②スクール糸かまぼこ			
ホールコーン缶	8	10		⑤ウスターソース				あじ、チーズ、パン粉（小麦、大豆）、小麦粉、食塩、乳化剤（チーズに含有）、増粘多糖類（グァーガム・キサンタンガム）、水（アレルギー表示：小麦、乳、大豆）				魚肉（たら）、魚介エキス（カツオブシ・コンブ）、でん粉、みりん、食塩、砂糖、酵母エキス、加工でん粉（タピオカ）、水（アレルギー表示：小麦）※えび、かに、小麦、卵、乳、ゼラチン、ごま、大豆、魚介類			
うすくちしょうゆ	0.7	0.84													
レモン汁（ポッカレモン）	0.2	0.24													
⑤L&Mノンエッグハーフ	8	9.6													
④ノンオイルまぐろチャンク				⑥やわらか杏仁豆腐				⑤お米de国産りんごのタルト				③おいしいたまねぎドレッシング			
まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料（アミノ酸等）（大豆）、増粘剤（アミノ酸等）（アレルギー表示：大豆）				乳又は乳製品を主要原料とする食品、水あめ、加糖れん乳、砂糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、杏仁パウダー、ゲル化剤（加工デンプン、増粘多糖類）、貝カルシウム、乳化剤（大豆）、ホエイソルト、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄、香料、水（アレルギー表示：乳、大豆）				りんご、豆乳、米粉、砂糖、ショートニング、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、水あめ、大豆粉、こんにやく加工品、加工デンプン、炭酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳化剤、膨張剤、ビタミンC、ピロリン酸第二鉄、乳酸Ca、増粘剤（キサンタンガム）、香料、酸化防止剤（ビタミンC）、紅麴色素、水（アレルギー表示：大豆、りんご）				調味酢、しょうゆ（小麦、大豆）、食用植物油脂（大豆、なたね）、玉ねぎ、砂糖、椎茸、かつおだし（豚肉）、にんにく（アレルギー表示：小麦、大豆、豚肉）			
⑤L&Mノンエッグハーフ（ノンエッグマヨネーズ）															
食用植物油脂（なたね・コーン・パーム）、醸造酢、水あめ、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白（大豆）、香辛料（からし）、酵母エキス、レモン果汁、こんにやく精粉、増粘多糖類、水（アレルギー表示：大豆）															

12月11日（木）					12月12日（金）					12月15日（月）					12月16日（火）					12月17日（水）				
バーガーパン かぼちゃポタージュ ゆでキャベツ 照焼チキンパティ					白ごはん ワントンスープ ホイコーロー					白ごはん のっぺい汁 鶏肉とカシューナッツの揚げ煮					白ごはん みそおでん マロニーの酢の物					減量白ごはん キムチうどん 白菜のごま和え いわしみぞれ煮				
①バーガーパン 50 70					精白米 70 90					精白米 70 90					精白米 70 90					精白米 60 80				
豚ももスライス 10 12					①ウエーブワントン 6 8					里いも（冷）3S 20 25					サラダ油 0.5 0.6					うどん 59 73				
②無塩バター 2 2.4					鶏肉 もも 皮つき 8 10					だいこん 20 25					鶏肉 もも 皮つき 15 19					サラダ油 0.4 0.6				
たまねぎ 38 46					鶏肉 はねみ 皮なし 8 10					スライスこんにゃく 15 19					平天（さつまあげ）【10日①参照】 8 10					豚ももスライス 20 25				
かぼちゃ（カット） 汁用 26 31					サラダ油 0.5 0.8					にんじん 15 19					里いも（冷）2S 24 30					酒 1 1.2				
ミニカリフラワー 15 18					たまねぎ 30 38					ごぼう（ささがき）宮崎県産 10 12					だいこん 30 36					きざみ揚げ（カット油揚げ）【3日①参照】 4 5				
にんじん 13 16					太もやし 20 25					椎茸スライス（干） 0.5 0.6					三角こんにゃく（小） 25 30					椎茸スライス（干） 0.8 1				
パセリ 0.5 0.6					にんじん 10 13					きざみ揚げ（カット油揚げ）【3日①参照】 5 6					にんじん 20 24					①白菜キムチ 10 12				
③パンプキンポタージュ 15 18					椎茸スライス（干） 0.8 1					豆腐 20 25					（大冷）ミニ絹厚揚げ【2日⑤参照】 12 15					にんじん 10 12				
牛乳（調理） 20 25					ねぎ（冷凍） 3 4					白ねぎ 3 3.6					①スクールがんもどき 10 12					たまねぎ 20 25				
デーリイ高干穂生クリーム48 5 6					チキンスープ【2日④参照】 8 10					煮干だし（片口いわし）不織布袋入り 3 3.6					ゆでうずら卵（フレッシュ） 20 25					ねぎ（冷凍） 2.5 3				
チキンスープ【2日④参照】 6 7					中華用スープストック【2日③参照】 0.2 0.24					うすくちしょうゆ 5 6					おでん昆布 1 1.2					煮干だし（片口いわし）不織布袋入り 3 3.6				
キャベツ 35 42					うすくちしょうゆ 4 4.8					酒 1 1.2					煮干だし（片口いわし）不織布袋入り 2 2.5					うすくちしょうゆ 4.4 5.1				
④おいしい日向夏ドレッシング 3 3.5					塩 0.25 0.3					でんぷん 1.5 1.7					濃口醤油 2 2.5					塩 0.2 0.23				
					こしょう 0.02 0.03										すりみそ 8 10									
					鶏肉 もも 皮つき 27.5 36					みりん 1.2 1.5					はくさい 39 47									
⑤国産鶏のてりやきパティ 48 60					豚ももスライス 38 47					鶏肉 はねみ 皮なし 27.5 36					三温糖 0.4 0.7					すりごま 1 1.2				
③パンプキンポタージュ パンプキンパウダー、小麦粉、砂糖、食用精製加工油脂（ヤシ）、乳製品（脱脂粉乳、全粉乳）、食物繊維（難消化性デキストリン）、粉末加工油脂（大豆）、食塩、果糖、デキストリン、たん白加水分解物（豚肉、鶏肉）、オニオンエキスパウダー、酵母エキスパウダー、チキンパウダー、ミルポワパウダー（豚肉、鶏肉）、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、乳等を主要原料とする食品、白菜エキスパウダー、香辛料、トマトエキスパウダー、チキンエキスパウダー、増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム）、香料（アレルギー表示：小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉）					国産おろしにんにく 0.3 0.38					でんぷん 6 7.2										三温糖 0.73 0.88				
					生姜 0.3 0.36					①カシューナッツ 8 10					②マロニー 4 5					うすくちしょうゆ 1.45 1.74				
					酒 1 1.2					さつまいも（ダイス） 10 12					きゅうり 36 43									
					（大冷）ミニ絹厚揚げ【2日⑤参照】 25 30					青まめ 7 8.4					③オーシャンキングほぐし身 10 12					②いわしみぞれ煮（津田） 40 50				
					キャベツ 32 40					大豆白絞油缶 6 7					三温糖 1.15 1.38					①白菜キムチ はくさい、食塩、調味料[にんにく、砂糖・異性化液糖、たんぱく加水分解物（大豆）、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン、酒精、調味料（アミノ酸等）、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素]、水（アレルギー表示：大豆）				
たけのこ缶 10 12					三温糖 2.3 2.76					うすくちしょうゆ 3 3.2														
④おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油（なたね、大豆）、日向夏みかん果汁、調味酢（小麦）、しょうゆ（小麦、大豆）、調味料（アミノ酸等）、カラシ抽出物（大豆）（アレルギー表示：小麦、大豆）					カラーピーマンミックスIQF 5 6					濃口醤油 1.7 2					酢 3 3.6					②いわしみぞれ煮 いわし、大根、砂糖、しょうゆ（小麦、大豆）、でん粉（馬鈴薯）、本みりん、食塩、水（アレルギー表示：小麦、大豆）				
					濃口醤油 1.5 1.8					レモン汁（ポッカレモン） 2 2.4					純正ごま油 1 1.2									
					②トウバンジャン 0.04 0.05					みず 1.5 1.8					①スクールがんもどき 大豆、人参、ごぼう、ひじき、砂糖、なたね油、加工でんぷん、豆腐用凝固剤（アレルギー表示：大豆） ※ごま、やまいも									
					③テンメンジャン（テーパー） 4 4.8					①カシューナッツ カシューナッツ、植物油、食塩（アレルギー表示：カシューナッツ） ※落花生、小麦、乳、えび、大豆、くるみ、バナナ、アーモンド					②マロニー じゃがいも澱粉、コーンスターチ、増粘剤、増粘多糖類（アレルギー表示：ー）									
					赤みそ 1 1.2																			
⑤国産鶏のてりやきパティ 鶏肉、ソーテオニオン、玉ねぎ、パン粉、粉末状植物性たん白（大豆）、発酵調味料、しょうゆ（小麦、大豆）、砂糖、りんご、粒状植物性たん白（大豆）、果糖ブドウ糖液糖、香辛料（黒こしょう、コーン、パプリカ、オールスパイス、ショウガ、ニンニク）、加工でん粉、水あめ、食塩、増粘剤（加工でん粉）、揚げ油（パーム）、水（アレルギー表示：小麦、大豆、鶏肉、りんご） ※乳成分、卵					でんぷん 0.9 1																			
					純正ごま油 1 1.3																			
					①ウエーブワントン 小麦粉、食塩（アレルギー表示：小麦）																			
					②トウバンジャン 塩蔵唐辛子、そら豆加工品、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤（ビタミンC）（アレルギー表示：ー）																			
					③テンメンジャン（テーパー） 砂糖、みそ（大豆）、なたね油、しょうゆ（小麦、大豆）、大麦粉、食塩、水（アレルギー表示：小麦、大豆）																			

12月18日（木）			12月19日（金）			12月22日（月）			12月23日（火）		
米粉パン チリコンカン（大） みかんサラダ			白ごはん かぶと肉団子のスープ ガパオライス			赤かぶ青菜ご飯 かぼちゃの煮つけ ゆずサラダ			白ごはん 野菜スープ ブロッコリーとコーンのサラダ フライドチキン クリスマスケーキ		
①米粉パン	50	70	精白米	70	90	精白米	70	90	精白米	70	90
冷凍大豆（煮大豆）	30	38	①NEW安心素材ミートボール8（鉄・Ca）	30	37	①香りご飯赤かぶ青菜	3.8	4.6	無塩せきバラベーコン短冊（真空）【2日②参照】	8	10
豚ひき肉	25	30	かぶ	20	25	（大冷）ミニ絹厚揚げ【2日⑤参照】	30	37.5	にんじん	20	25
じゃがいも	40	50	じゃがいも	28	35	たまねぎ	30	37.5	たまねぎ	28	35
たまねぎ	30	36	はくさい	30	37	椎茸スライス（干）	1	1.2	はくさい	25	31
にんじん	15	18	たけのこ缶	8	10	にんじん	20	25	じゃがいも	25	31
国産おろしにんにく	0.5	0.6	たけのこ水煮（ハーフ）	0	0	鶏肉 もも 皮つき	13	34	蒸し白いんげん豆	10	12
パセリ	0.5	0.6	椎茸スライス（干）	0.5	0.6	鶏肉 はねみ 皮なし	13	0	パセリ	0.5	0.6
サラダ油	0.5	0.6	ねぎ（冷凍）	2	2.4	三角こんにやく（小）	20	25	チキンスープ【2日④参照】	8	10
トマトピューレ	35	42	チキンスープ【2日④参照】	6	8	かぼちゃ（カット）2 c m角	40	50	洋風スープストック【9日①参照】	0.2	0.24
トマトケチャップ【8日④参照】	4	4.8	中華用スープストック【2日③参照】	0.2	0.24	グリンピース 冷凍	5	6	うすくちしょうゆ	3.5	4
ウスターソース【8日⑤参照】	2.2	2.6	うすくちしょうゆ	3.3	3.8	サラダ油	1	1.2	塩	0.2	0.24
塩	0.4	0.48	塩	0.1	0.13	三温糖	1.8	2.2	こしょう	0.02	0.03
こしょう	0.04	0.05	こしょう	0.02	0.02	みりん	1.1	1.32			
②北海道シュレッドチーズ	3	4				酒	1	1.2	ミニブロッコリー	30	36
赤ワイン	2	2.4	豚ひき肉	41	51	濃口醤油	2.2	2.6	ホールコーン缶	7	8.4
チキンスープ【2日④参照】	14	16	たまねぎ	25	31	うすくちしょうゆ	4	4.8	①笑顔でランチドレッシングイタリアン	3.8	4.5
③チリパウダー	0.06	0.07	にんじん	15	19						
			カラーピーマンミックスIQF	5	6	キャベツ	30	36	②宮崎県産S和風フライドチキン	50	60
キャベツ	30	36	②素揚げなす（10mmダイスカット）	6	8	きゅうり	33	40	大豆白絞油缶	5	6
きゅうり	17	20.4	サラダ油	0.8	1	ロースハムスライス（短冊）【4日⑦参照】	10	12			
甘みあっさりみかん	18	21.6	国産おろしにんにく	0.2	0.25	うすくちしょうゆ	2.4	2.88	③お米deクリスマスチョコケーキ	24	24
ロースハムスライス（短冊）【4日⑦参照】	5	6	酒	0.8	1	三温糖	1.2	1.44			
サラダ油	1.7	2	みりん	0.38	0.47	ゆず果汁	2.6	3.12	②宮崎県産S和風フライドチキン		
レモン汁（ポッカレモン）	0.4	0.48	三温糖	0.45	0.56	刻み生ゆず（冷凍）	0.8	1	鶏肉、澱粉、小麦粉、食塩、香辛料、デキストリン、砂糖、大豆粉、粉末状大豆蛋白、粉末油脂、異性化液糖、酵母エキス/調味料（アミノ酸等）、重曹、pH調整剤、ソルビット、増粘剤（グアーガム、キサンタン）、香辛料抽出物（アレルギー表示：小麦、大豆、鶏肉）		
酢	1.3	1.56	オイスターソース（マルハ）【2日⑥参照】	1.62	2.03	酢	0	0			
こしょう	0.02	0.02	濃口醤油	1.26	1.58	①香りご飯赤かぶ青菜					
塩	0.3	0.36	塩	0.29	0.36	味付け赤かぶ（赤かぶら漬け、食塩、乳糖、梅酢、ぶどう糖）（乳）、食塩、麦芽糖、大根葉、ぶどう糖、オリゴ糖、塩蔵青じそ、調味料（アミノ酸等）、酸味料（アレルギー表示：乳）					
①米粉パン 米粉ミックス（米粉、粉末状小麦たん白、酵素）、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、食塩、イースト（アレルギー表示：小麦、乳）			こしょう	0.03	0.03				④お米deクリスマスチョコケーキ 豆乳、砂糖、加工油脂、水あめ、米粉、ココアパウダー、大豆粉、植物油、こんにやく加工品（水あめ、こんにやく粉、でん粉）、清涼飲料水、水、加工デンプン、トレハロース、乳化剤、増粘剤（カドラン、アルギン酸エステル）、炭酸Ca、セルロース、膨張剤、安定剤（増粘多糖類）、香料、ピロリン酸第二鉄・メタリン酸Na使用（アレルギー表示：大豆）		
②北海道シュレッドチーズ ナチュラルチーズ（生乳・食塩）、セルロース（アレルギー表示：乳）			①NEW安心素材ミートボール8（鉄・Ca） 食肉（鶏肉、豚肉）、たまねぎ、つなぎ（でん粉、粉末状植物性たん白）、還元水あめ、食塩、チキンオイル、香辛料、揚げ油（大豆油）、ドロマイト、ピロリン酸鉄、焼成Ca（アレルギー表示：鶏肉、豚肉、大豆） ※ えび、かに、小麦、卵、乳成分								
③チリパウダー 赤唐辛子、コーンパウダー、食塩、クミン、オレガノ、ガーリック（アレルギー表示：ー）			②素揚げなす なす、植物油（パーム）、食塩（アレルギー表示：ー）								