

※必要事項を記入の上、2月16日(金)までに必ず学校に提出してください

※献立表を全て確認のうえ、該当するものに○印をつけてください  
(配合割合一覧表も確認ください)

小学校	年 組	なまえ	保護者確認氏名
-----	-----	-----	---------

今月は、除去食・欠食・自己除去が	あります ・ ありません
全日牛乳を	飲みます ・ 飲みません

アレルギー原因食物(アレルゲン)をご記入ください

月 火 水 木 金

調理場で除去可能な今月の献立

6日	菜の花のかき揚げの桜えび
7日	五目スープの卵
13日	肉ボール(チーズクリームソース)の牛乳・生クリーム・粉チーズ

献立内容を確認し、すべての口欄に下記の  
とおり赤色で記号を記入してください

○	食べる	「通常食」
■	教室で除去	「自分で除去」
△	調理場で除去	「除去食」
×	食べない	「欠食」

教室で除去する場合、除去する食材名を○で囲み、食材名の前に✓をつけてください。

(例) ✓ かまぼこ

弁当を持参する日は、特内に大きく赤色で「持参」と記入してください。

(例) 18 × コッペパン 担任確認  
持参

7大アレルゲンを色分けしています

卵     

乳     

えび     

小麦     

※枚方市では、上記以外の7大アレルゲンであるそば、落花生、かにの使用はありません。  
※しゅうゆには原材料に小麦、大豆が含まれていますが、これについては記載していません。

ごはん

にくじゃが	20	キャベツの	
ぎゅうにく	55	ごまいため	5
たまねぎ	20	やきぶた	15
にんじん	60	チンゲンサイ	30
じゃがいも	20	キャベツ	5
つきこんにやく	5	にんじん	1
むぎえだまめ	3	ごま	0.2
さとう	6	さとう	2
こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	0.2
りょうりしゆ	0.3	ごまあぶら	
ひまわりあぶら		なっとう	10
		なっとう	

にくじゃが:牛肉、大豆  
キャベツのごまいため:豚肉、ごま  
なっとう:小麦、大豆

★アレルギー情報は、特定原材料28品目の有無を記載しています。  
★ちりめんじゃこ・しらす等の小魚や魚、わかめ、ひじき、もずく等の海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。  
★揚げ油はなたね油で、複数回使用します。  
★14日のししゃもには、魚卵が入っていることがあります。

<p>4 <span style="background-color: red;">すしごはん</span> 担任確認</p> <p>ひなあられ</p> <p>すましじる 10 にんじん 10 かまぼこ(もも) 5 いとこまぼこ 5 とうふ 25 わかめ 0.3 ゆば 0.4 えのきたけ 3 みつば 3 だしこんぶ 0.5 けずりぶし(さば・いわし) 2 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 2 しお 0.2 りょうりしゆ 1</p> <p>さわらのさいきょうやき 10 [さわらのさいきょうづけ 10]</p> <p>ちらしずしのぐ 5 うすあげ 5 にんじん 5 れんこん 5 こやどぶ(すし) 1 さとう 1.5 ほししいたけ 0.5 けずりぶし(さば・いわし) 1 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 0.5</p> <p>すしごはん:小麦 / すましじる:さば、大豆 さわらのさいきょうやき:大豆 ちらしずしのぐ:さば、大豆</p>	<p>5 <span style="background-color: blue;">クロワッサン</span> 担任確認</p> <p>わふうスパゲティ 10 にんにく 0.1 しんごぼう 7 にんじん 15 たまねぎ 40 スパゲティ 30 あおねぎ 5 とりからスープ 2 こいくちしょうゆ 2.5 しお 0.2 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.3</p> <p>ささみとキャベツのソテー 5 キャベツ 40 にんじん 5 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.7 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>りんごのかんづめ 45</p> <p>クロワッサン:小麦、乳、大豆 わふうスパゲティ:小麦、鶏肉、豚肉 ささみとキャベツのソテー:鶏肉/りんごのかんづめ:りんご</p>	<p>6 <span style="background-color: red;">ごはん</span> 担任確認</p> <p>みそしる 30 たまねぎ 5 うすあげ 5 れいとうとうふ 30 わかめ 0.3 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9</p> <p>ほそぎりごまこんぶのつくだに 2 ごま 1 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2 みりん 2.5 こめず 0.5 りょうりしゆ 2.5</p> <p>なのはなのかきあげ 20 れんこん 15 なのはな 5 にんじん 5 さくらえび 5 こめこ 7 てんぷん 5 しお 0.2 あげあぶら 11</p> <p>みそしる:さば、大豆 なのはなのかきあげ:えび ほそぎりごまこんぶのつくだに:ごま</p>	<p>7 <span style="background-color: red;">コッペパン</span> 担任確認</p> <p>ごもくスープ 5 ぶたにく 5 にんじん 5 たまねぎ 20 ほししいたけ 0.5 もやし 10 たまご 25 あおねぎ 5 とりからスープ 3 とんこつスープ 3 こいくちしょうゆ 3 しお 0.4 こしょう 0.02 てんぷん 0.8 ごまあぶら 0.2</p> <p>あつあげのチリソース 35 ひとくちあつあげ 10 たまねぎ 2 あおねぎ 10 トマトケチャップ 12 さとう 0.7 うすくちしょうゆ 1 トウバンジャン 0.01 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ピーフンのいためもの 5 やきぶた 6 にんじん 7 ピーフン 15 こまつな 0.3 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>コッペパン:小麦、乳 ごもくスープ:卵、鶏肉、豚肉、ごま あつあげのチリソース:大豆 / ピーフンのいためもの:豚肉</p>	<p>8 <span style="background-color: red;">げんまいごはん</span> 担任確認</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>ビーフカレー 25 ぎゅうにく 0.5 つちしょうが 0.1 たまねぎ 55 にんじん 15 じゃがいも 50 カレーこ 0.8 ひまわりあぶら 3.2 ほいせんでんぶ 6 オニオンペースト 5 ウスターソース 2 のうこうソース 2 トマトケチャップ 2 チャツネ 4 こいくちしょうゆ 1.5 あかワイン 1 りんごピューレ 2 とりからスープ 5 さとう 0.1</p> <p>しお 0.4 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.5</p> <p>チンゲンサイのソテー 20 キャベツ 15 チンゲンサイ 15 にんじん 3 しお 0.15 こしょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2 こいくちしょうゆ 0.3</p> <p>ビーフカレー:小麦、りんご、牛肉、鶏肉</p>
<p>11 <span style="background-color: red;">しょくパン</span> 担任確認</p> <p>どうもろこし 10 たまねぎ 40 クリームコーン 45 ホールコーン 5 パセリ 0.5 とりからスープ 3 しお 0.4 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ホキとじゃがいものケチャップあえ 30 しお 0.2 こしょう 0.02 てんぷん 7 じゃがいも 20 あげあぶら 6 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 さとう 1</p> <p>フルーツポンチ 30 みかのかんづめ 30 さんしょくゼリー 30</p> <p>しょくパン:小麦、乳 どうもろこし:鶏肉、豚肉 フルーツポンチ:りんご</p>	<p>12 <span style="background-color: red;">ごはん</span> 担任確認</p> <p>むらさきもチップス</p> <p>マーボーどうふ 20 ぶたミンチにく 0.5 つちしょうが 0.1 にんにく 15 たまねぎ 50 れいとうとうふ 100 あおねぎ 5 しお 0.08 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2 みそ 6.5 とりからスープ 1.5 こしょう 0.02 トウバンジャン 0.18 てんぷん 0.7 ひまわりあぶら 0.5</p> <p>にんじんシリシリ 20 ツナフレーク 12 うすくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>マーボーどうふ:鶏肉、豚肉、大豆</p>	<p>13 <span style="background-color: red;">コッペパン</span> 担任確認</p> <p>ジュリエヌ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.2</p> <p>ベーコン 7 キャベツ 20 たまねぎ 40 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 こしょう 0.02 とりからスープ 2.5 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>こなチーズ 1 しお 0.2 オリーブあぶら 0.2</p> <p>コーンソテー 10 ホールコーン 20 グリーンアスパラガス 7 しお 0.18 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>にくボール(チーズクリームソース) 40 たまねぎ 15 パセリ 0.1 マッシュルーム 2 なまクリーム 3 ぎゅうにゅう 4</p> <p>コッペパン:小麦、乳 ジュリエヌ:鶏肉、豚肉 にくボール(チーズクリームソース):小麦、乳、鶏肉、豚肉</p>	<p>14 <span style="background-color: red;">ごはん</span> 担任確認</p> <p>そばろに 15 ぶたミンチにく 0.5 つちしょうが 0.1 にんじん 20 たまねぎ 55 じゃがいも 55 ひとくちごぼうてん 15 けずりぶし(さば・いわし) 2 さとう 2 こいくちしょうゆ 5 ひまわりあぶら 0.3 りょうりしゆ 0.5</p> <p>ししゃも 20 もやし 5 やきぶた 40 もやし 5 にんじん 5 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>そばろに:さば、豚肉 もやしのいためもの:豚肉</p>	<p>15 <span style="background-color: red;">せきはん</span> 担任確認</p> <p>ごましお</p> <p>おいわい 10 すましじる 7 にんじん 10 かまぼこ(さくら) 5 いとこまぼこ 25 とうふ 0.3 わかめ 0.4 ゆば 3 えのきたけ 0.5 みつば 0.5 だしこんぶ 2 けずりぶし(さば・いわし) 2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 りょうりしゆ 1</p> <p>とりにくのからあげ 50 つちしょうが 1 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 2.4 りょうりしゆ 0.6 てんぷん 12 あげあぶら 5</p> <p>みかんゼリー 10 みかんゼリー 10</p> <p>おいわいすましじる:さば、大豆 とりにくのからあげ:鶏肉 ごましお:ごま</p>
<p>19 <span style="background-color: red;">パーカーパン</span> 担任確認</p> <p>スープに 5 カットウイナー 5 ベーコン 15 にんじん 50 たまねぎ 45 じゃがいも 10 ホールコーン 2.5 けずりぶし(さば・いわし) 1.5 こいくちしょうゆ 0.45 しお 0.02 こしょう</p> <p>ミートビーンズ 10 ぎゅうミンチにく 30 たまねぎ 15 きんときまめ 30 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2 さとう 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>キャベツのカレーソテー 35 キャベツ 3 にんじん 0.08 カレーこ 0.18 しお 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>パーカーパン:小麦、乳 スープに:さば、豚肉 ミートビーンズ:牛肉</p>	<p>21 <span style="background-color: red;">ごはん</span> 担任確認</p> <p>みそしる 30 たまねぎ 5 うすあげ 5 じゃがいも 20 わかめ 0.3 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9</p> <p>みりん 1 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>にびたし 7 さつまあげ 30 キャベツ 10 チンゲンサイ 5 にんじん 0.5 けずりぶし(さば・いわし) 1.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3</p> <p>ぶたにくのしょうがいため 25 ぶたにく 0.5 つちしょうが 25 たまねぎ 5 あおねぎ 0.1 しお 0.02 こしょう 0.8 さとう 2 こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5</p> <p>みそしる:さば、大豆 ぶたにくのしょうがいため:豚肉 にびたし:さば</p>			

今月の炊き込みごはん

「すしごはん」(4日)  
こめ 70g  
あわせず 18g

「げんまいごはん」(8日)  
こめ 65g  
げんまい 10g

「せきはん」(15日)  
もちごめ 53g  
うるちまい 23g  
かんそうあずき 4g