

※必要事項を記入の上、7月12日(水)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
-----	-----	-----	---------

今日は、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

5日	かきたま汁の卵
6日	じゃがいものポタージュの牛乳・生クリーム
11日	夏野菜のかき揚げの桜えび
21日	かぼちゃスープの牛乳・生クリーム
25日	関東煮のうずら卵
26日	五目スープの卵

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、枠内に大きく赤色で「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	黄色
乳	青
えび	緑
小麦	赤

※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。
※しょ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。

ミニコッペパン

きゅうきゅうカレー(非常食)	きりぼしだいこんとツナのいためもの	12
	きりぼしだいこん	4
	ひじき	0.5
	りょうりしゆ	1
	うすくちしゆゆ	0.5
	しお	0.1
	こしよ	0.01
	ひまわりあぶら	0.2
	みかんのかんづめ	
	みかんのかんづめ	45

ミニコッペパン:小麦、乳

4 ごはん

のりかつおふりかけ

にんじん	20	にびたし	7
たまねぎ	55	うすあげ	30
にんじん	20	キャベツ	10
じゃがいも	60	チンゲンサイ	30
つきこんにやく	20	にんじん	5
おきえだまめ	5	けずりぶし(さばいわし)	0.5
さとう	3	みりん	1
こいくちしゆゆ	6	うすくちしゆゆ	2
りょうりしゆ	1	さとう	0.3
ひまわりあぶら	0.3		

にんじん:牛肉、大豆
にびたし:さば、大豆

5 ごはん

かきたま汁

にんじん	10	やきざかな(ほっけ)	100
たまねぎ	25	ほっけ	
いとかまぼこ	10	ごもくまめ	
たまご	20	だいたす	15
あおねぎ	5	さとう	1
けずりぶし(さばいわし)	3	こいくちしゆゆ	0.5
みりん	1	とりにく	5
うすくちしゆゆ	1.8	にんじん	5
さとう	0.3	いたこんにやく	10
りょうりしゆ	0.2	ほししいたけ	0.2
しお	0.2	さとう	1
てんぷん	0.5	こいくちしゆゆ	2
		みりん	1
		ひまわりあぶら	0.2

かきたま汁:卵、さば
ごもくまめ:鶏肉、大豆

6 しょくパン

ポタージュ

ベーコン	10	パプリカ(あか)	2.5
たまねぎ	50	トマトホールかん	5
じゃがいもペースト	30	とりがらスープ	1.5
さとう	20	トマトケチャップ	1
パセリ	0.5	バジルこ	0.01
きゅうにゆう	20	さとう	0.1
なまクリーム	3	しりふワイン	0.5
とりがらスープ	5	しお	0.2
にんにく	0.1	こしよ	0.02
なす	10	オリーブあぶら	0.3
スツキーニ	10		
パプリカ(き)	2.5	とうもろこし	1
		カットコーン	1
		さとう	1
		こいくちしゆゆ	1.5

しょくパン:小麦、乳
じゃがいものポタージュ:乳、鶏肉、豚肉
ラトウユ:鶏肉

7 ごはん

ミニフィッシュ

マーボー豆腐	20	ビーフの	
ぶたミンチに	0.5	いためもの	
つちしゆが	0.1	やきぶた	5
にんにく	0.1	にんじん	6
たまねぎ	15	ビーフ	7
あおねぎ	50	こまつな	15
れいとう豆腐	100	さとう	0.3
あおねぎ	5	こいくちしゆゆ	1.5
しお	0.05	ひまわりあぶら	0.3
さとう	0.5		
こいくちしゆゆ	2		
みそ	6.5		
とりがらスープ	1.5		
こしよ	0.05		
トウバンジャン	0.15		
てんぷん	0.7		
ひまわりあぶら	0.5		

マーボー豆腐:鶏肉、豚肉、大豆
ビーフのいためもの:豚肉

8 パーカーパン

スープ

ぶたに	15	にくボール	40
にんじん	15	たまねぎ	15
たまねぎ	50	トマトケチャップ	5
じゃがいも	45	ウスターソース	3
ホールコーン	10	さとう	0.6
けずりぶし(さばいわし)	2.5	ひまわりあぶら	0.2
こいくちしゆゆ	1.5		
しお	0.4	チンゲンサイの	
こしよ	0.02	ソテー	
		キャベツ	20
		チンゲンサイ	15
		にんじん	3
		しお	0.15
		こしよ	0.01
		ひまわりあぶら	0.2
		こいくちしゆゆ	0.3

パークーパーパン:小麦、乳
スープに:さば、鶏肉
にくボール:小麦、鶏肉、豚肉

11 ごはん

たまねぎのおつゆ

にんじん	10	なつやさいの	
たまねぎ	40	かきあげ	
いとかまぼこ	10	さくらえび	10
あおねぎ	5	たまねぎ	15
けずりぶし(さばいわし)	2	かぼちゃ	7
うすくちしゆゆ	1.8	ゴーヤ	3
しお	0.25	オクラ	5
		こめこ	7
		てんぷん	7
		しお	0.1
		あげあぶら	9
		ほそぎりこんぶの	
		つくだに	2
		さとう	1.5
		こいくちしゆゆ	2
		みりん	2.5
		こめす	0.5
		りょうりしゆ	2.5

たまねぎのおつゆ:さば
なつやさいのかきあげ:えび

12 ごはん

みそしる

たまねぎ	25	やきざかな(あかうお)	100
うすあげ	5	あかうお	0.5
とうが	10	りょうりしゆ	0.5
れいとう豆腐	25	さとう	0.5
あおねぎ	5	こいくちしゆゆ	2
けずりぶし(さばいわし)	2.5	りょうりしゆ	0.5
みそ	9	みりん	1
		ごぼうのきんぴら	
		ごぼう	15
		にんじん	5
		つきこんにやく	10
		ちくわ	5
		ごま	1
		さとう	0.8
		こいくちしゆゆ	1.6
		みりん	1
		ごまあぶら	0.2

みそしる:さば、大豆
ごぼうのきんぴら:ごま

13 コッペパン

わふうスパゲティ

ベーコン	10	なすの	
たまねぎ	0.1	カレーサンド	
ごぼう	7	ぶたミンチに	10
にんじん	15	たまねぎ	25
たまねぎ	40	なす	20
スツキーニ	30	にんじん	5
あおねぎ	5	トマトケチャップ	3
とりがらスープ	2	ウスターソース	0.8
こいくちしゆゆ	2.5	しお	0.3
しお	0.2	カレーこ	0.2
こしよ	0.05	こしよ	0.02
オリーブあぶら	0.3	ひまわりあぶら	0.2
		れいとうみかん	
		れいとうみかん	1

コッペパン:小麦、乳
わふうスパゲティ:小麦、鶏肉、豚肉
なすのカレーサンド:豚肉

14 ごはん

とりだんご

とりだんご	25	ちくわの	
にんじん	10	いそべあげ	
たまねぎ	3	ちくわ	100
えのきたけ	20	あおさこ	0.2
あおねぎ	5	てんぷん	3
けずりぶし(さばいわし)	3	こめこ	0.1
うすくちしゆゆ	3	しお	0.3
りょうりしゆ	3	あげあぶら	6
みりん	0.5		
しお	0.2	にんじんシリシリ	
		にんじん	20
		ツナフレーク	12
		うすくちしゆゆ	0.5
		りょうりしゆ	1
		しお	0.1
		こしよ	0.01
		ひまわりあぶら	0.2

とりだんご:さば、鶏肉

15 こくどうパン

キムチスープ

ぶたに	10	いかのあまから	50
れいとう豆腐	25	いか	0.5
はくさいキムチ	7	りょうりしゆ	2
レタス	20	こいくちしゆゆ	1
たまねぎ	5	みりん	0.5
にら	5	りょうりしゆ	0.2
とりがらスープ	3	さとう	0.1
とんこつスープ	5	てんぷん	0.1
しお	0.3		
こいくちしゆゆ	3	いもおこわ	
みりん	0.5	もちごめ	20
		さつまいも	10
		しお	0.2
		りょうりしゆ	0.5

こくどうパン:小麦、乳
キムチスープ:鶏肉、豚肉、大豆
いかのあまから:いか

19 ごはん

ホイコウロウ

ぶたに	20	しゆまい	2
つちしゆが	0.3	しゆまい	0.4
にんじん	15	さとう	0.7
たまねぎ	40	こいくちしゆゆ	1
たけのこ	10		
ほししいたけ	0.5	えだまめ	
キャベツ	55	えだまめ	20
みそ	2		
こいくちしゆゆ	2		
りょうりしゆ	1		
テンメンジャン	1.5		
オニオンソース	1		
しお	0.2		
こしよ	0.05		
てんぷん	0.5		
ひまわりあぶら	0.5		
ごまあぶら	0.2		

ホイコウロウ:豚肉、大豆、ごま
しゆまい:小麦、豚肉、大豆
えだまめ:大豆

20 わかめごはん

じゃがいももちのおつゆ

にんじん	10	にんじん	3
たまねぎ	30	あおねぎ	3
いとかまぼこ	10	ささみにんじんの	
じゃがいももち	35	あますあえ	
あおねぎ	5	にんじん	15
けずりぶし(さばいわし)	2	ささみフレーク	12
こいくちしゆゆ	1.8	ひじき	0.3
うすくちしゆゆ	1.8	さとう	1
しお	0.25	こめす	2
		こいくちしゆゆ	1
		みりん	1
		あげごぼうの	
		ごまだれ	
		ごぼう	30
		てんぷん	5
		あげあぶら	2
		みりん	1.5
		さとう	1.5
		こいくちしゆゆ	1.8
		ごま	0.5

じゃがいももちのおつゆ:さば
ささみにんじんのあますあえ:鶏肉
あげごぼうのごまだれ:ごま

21 コッペパン

かぼちゃスープ

ベーコン	10	とりにくの	
たまねぎ	40	マーメレードやき	
かぼちゃ	20	どりにく	60
かぼちゃペースト	30	しお	0.2
きゅうにゆう	25	こしよ	0.02
なまクリーム	3	マーメレード	4
とりがらスープ	5	こいくちしゆゆ	2
しお	0.3		
こしよ	0.05	ラハノサラダ	
ひまわりあぶら	0.3	キャベツ	35
		にんじん	5
		しお	0.3
		こしよ	0.01
		こめす	0.9
		さとう	0.1
		オリーブあぶら	0.2

コッペパン:小麦、乳
かぼちゃスープ:乳、鶏肉、豚肉
とりにくのマーメレードやき:オレンジ、鶏肉

22 ごはん

みそラーメン

ぶたに	10	あつあげの	
たまねぎ	20	チリソース	35
にんじん	10	ひとくちあつあげ	10
ホールコーン	10	たまねぎ	35
あおねぎ	2	あおねぎ	2
かまぼこ(なるど)	30	トマトケチャップ	10
あおねぎ	5	さとう	0.7
つちしゆが	0.25	うすくちしゆゆ	1
にんにく	0.15	トウバンジャン	0.05
うすくちしゆゆ	0.25	ひまわりあぶら	0.3
みそ	10		
けずりぶし(さばいわし)	2		

みそラーメン:小麦、さば、豚肉、大豆
あつあげのチリソース:大豆

25 ごはん

つぼづけ

かんどうに	15	なすのベーコン	
にんじん	15	いため	
じゃがいも	40	ベーコン	5
つきこんにやく	15	にんじん	5
さとう	0.05	なす	30
こいくちしゆゆ	0.6	みりん	0.5
うすくちしゆゆ	1.5	こいくちしゆゆ	1.5
さとう	0.6	しお	0.02
こいくちしゆゆ	1.5	こしよ	0.02
けずりぶし(さばいわし)	0.5	ひまわりあぶら	0.2
ひとくちごぼうてん	15		
ひとくちあつあげ	15		
けずりぶし(さばいわし)	2		
さとう	2		
こいくちしゆゆ	5		

かんどうに:卵、さば、鶏肉、大豆
なすのベーコンいため:豚肉

26 コッペパン

ごもくスープ

ぶ
