令和５年２月

食物アレルギー対応確認用献立表

Bブロック
枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

※必要事項を記入の上、1月17日(火)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、該当するものに〇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

献立内容を確認し、すべての□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　持参　担任確認

7大アレルゲンを色分けしています

卵（黄）　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。

1日（水）　ごはん　担任確認

とうふチゲ
- ぶたにく 15
- はくさい 45
- はくさいキムチ 10
- れいとうとうふ 40
- しろねぎ 10
- とりがらスープ 2.5
- とんこつスープ 3
- しお 0.3
- りょうりしゅ 1
- みりん 0.5
- こいくちしょうゆ 3
- コチュジャン 0.5

チャーハンのぐ
- やきぶた 15
- にんじん 10
- たまねぎ 10
- たけのこ 10
- ほししいたけ 0.5
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 1
- さとう 0.7
- こいくちしょうゆ 2
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.2

だいずのさっぱりサラダ
- だいず 15
- ホールコーン 8
- むきえだまめ 5
- ちくわ 5
- にんじん 8
- ひじき 0.4
- うすくちしょうゆ 1
- みりん 0.5
- こめず 0.5
- ゆずかじゅう 0.2
- さとう 0.1
- ひまわりあぶら 0.2

ノンエッグマヨネーズ 1コ

とうふチゲ:鶏肉、豚肉、大豆
チャーハンのぐ:鶏肉、豚肉　大豆のさっぱりサラダ:大豆 ノンエッグマヨネーズ:大豆

2日（木）　チーズパン　担任確認

キャベツととりだんごのスープ
- とりだんご 30
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- ほししいたけ 0.3
- キャベツ 30
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 3
- とんこつスープ 2
- こいくちしょうゆ 3
- しお 0.4
- こしょう 0.02

ウインナーのトマトに
- カットウインナー 35
- たまねぎ 15
- トマトホールかん 2
- トマトケチャップ 2
- ウスターソース 2
- さとう 1
- ひまわりあぶら 0.2

コーンソテー
- にんじん 10
- ホールコーン 20
- チンゲンサイ 15
- しお 0.15
- 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

チーズパン:小麦、乳
キャベツととりだんごのスープ:鶏肉、豚肉
ウインナーのトマトに:豚肉

3日（金）　ごはん／いりだいず　担任確認

かすじる
- とりにく 10
- にんじん 5
- うすあげ 5
- いたこんにゃく 5
- かまぼこ（おに） 7
- だいこん 15
- じゃがいも 20
- ほうれんそう 10
- みそ 9
- さけかす 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- うすくちしょうゆ 0.1

としこしのいわし
- いわし 1きれ
- つちしょうが 0.3
- さとう 1.5
- こいくちしょうゆ 2.5
- りょうりしゅ 1
- みりん 2
- でんぷん 0.2

はくさいのこんぶあえ
- はくさい 40
- にんじん 5
- しおこんぶ 1
- うすくちしょうゆ 0.2

かすじる:さば、鶏肉、大豆
いりだいず:大豆

6日（月）　くろまいごはん／ふくじんづけ　担任確認

ポークカレー
- ぶたにく 25
- つちしょうが 0.5
- にんにく 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
- ばいせんこむぎこ 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
- とりがらスープ 5
- あかワイン 1
- りんごピューレ 2
- さとう 0.1
- しお 0.4
- こしょう 0.03
- ひまわりあぶら 0.5

チンゲンサイのソテー
- キャベツ 20
- チンゲンサイ 15
- にんじん 3
- しお 0.15
- こしょう 0.01
- ひまわりあぶら 0.2
- こいくちしょうゆ 0.3

ポークカレー:小麦、りんご、鶏肉、豚肉

7日（火）　アップルパン　担任確認

ジュリエンヌスープ
- 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 0.1
- こしょう 0.02
- とりがらスープ 2.5

じゃがいものカリカリあげ
- じゃがいも 40
- こめこ 7
- でんぷん 5
- しお 0.3
- こしょう 0.01
- あげあぶら 10

ツナとにんじんのサラダ
- にんじん 15
- ツナフレーク 12
- むきえだまめ 3
- しお 0.15
- こしょう 0.02
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 0.5
- レモンかじゅう 0.3
- オリーブあぶら 0.2

アップルパン:小麦、乳、りんご
ジュリエンヌスープ:鶏肉、豚肉
ツナとにんじんのサラダ:大豆

8日（水）　ごはん　担任確認

あんかけうどん
- うすあげ 5
- にんじん 5
- はくさい 20
- えのきたけ 5
- あおねぎ 5
- うどん 50
- つちしょうが 0.3
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- だしこんぶ 0.5
- しお 0.3
- こいくちしょうゆ 2
- うすくちしょうゆ 2
- みりん 1
- でんぷん 1.5

ちくぜんに
- とりにく 10
- にんじん 5
- たけのこ 15
- ほししいたけ 0.3
- ちくわ 5
- いたこんにゃく 10
- けずりぶし（さば・いわし） 0.5
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 2
- みりん 1
- ひまわりあぶら 0.2

ひじきふりかけ
- ひじき 1.5
- こなかつお 1.5
- ごま 1
- こいくちしょうゆ 2
- みりん 1
- さとう 0.8

あんかけうどん:小麦、さば、大豆
ちくぜんに:さば、鶏肉
ひじきふりかけ:ごま

9日（木）　コッペパン　担任確認

スープに
- ぶたにく 5
- ベーコン 5
- にんじん 15
- たまねぎ 50
- じゃがいも 45
- ホールコーン 10
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- こいくちしょうゆ 1.5
- しお 0.4
- こしょう 0.02

とりだんごのケチャップあえ
- とりだんご 40
- トマトケチャップ 5
- ウスターソース 3
- さとう 0.6

キャベツのカレーソテー
- キャベツ 35
- にんじん 3
- カレーこ 0.08
- しお 0.15
- こいくちしょうゆ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

コッペパン:小麦、乳
スープに:さば、豚肉
とりだんごのケチャップあえ:鶏肉

10日（金）　かやくごはん　担任確認

たまねぎのおつゆ
- にんじん 10
- たまねぎ 40
- いとかまぼこ 10
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- こいくちしょうゆ 1.8
- うすくちしょうゆ 1.8
- しお 0.25

けんちんあげ
- とうふ 25
- ちくわ 7
- ごぼう 5
- あおねぎ 3
- つきこんにゃく 5
- ひじき 0.5
- こめこ 7
- でんぷん 3
- さとう 0.8
- こいくちしょうゆ 1
- しお 0.1
- あげあぶら 11

もやしのポンずふうみ
- もやし 30
- チンゲンサイ 15
- にんじん 5
- けずりぶし（さば・いわし） 0.5
- うすくちしょうゆ 2
- みりん 1
- こめず 1
- ゆずかじゅう 0.3
- さとう 0.2

かやくごはん:大豆 たまねぎのおつゆ:さば
けんちんあげ:大豆
もやしのポンずふうみ:さば

13日（月）　ごはん／ミニフィッシュ　担任確認

マーボーだいこん
- ぶたミンチにく 20
- つちしょうが 0.5
- にんにく 0.1
- にんじん 20
- たまねぎ 40
- だいこん 90
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 1.5
- みそ 6.5
- さとう 0.2
- こいくちしょうゆ 2
- しお 0.05
- こしょう 0.03
- トウバンジャン 0.15
- でんぷん 0.7
- ひまわりあぶら 0.5

れんこんソテー
- れんこん 15
- にんじん 5
- ツナフレーク 10
- ごま 2
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 0.5
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- ひまわりあぶら 0.2

マーボーだいこん:鶏肉、豚肉、大豆
れんこんソテー:ごま

14日（火）　しょくパン　担任確認

ハッシュドポーク
- ぶたにく 20
- たまねぎ 60
- にんじん 15
- マッシュルーム 3
- ひまわりあぶら 3
- ばいせんこむぎこ 6
- とりがらスープ 3
- トマトケチャップ 7
- トマトピューレ 7
- ウスターソース 5
- あかワイン 2
- さとう 0.5
- しお 0.4
- こしょう 0.03
- ひまわりあぶら 0.3

ハムポテト
- ロースハム 5
- たまねぎ 5
- にんじん 3
- じゃがいも 35
- しお 0.15
- こしょう 0.02
- オリーブあぶら 0.2

ぽんかん
- ぽんかん 1コ

しょくパン:小麦、乳
ハッシュドポーク:小麦、鶏肉、豚肉
ハムポテト:豚肉

15日（水）　ごはん　担任確認

ごじる
- だいず 10
- うすあげ 5
- にんじん 8
- いたこんにゃく 10
- とうふ 20
- じゃがいも 20
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2.5
- みそ 9
- うすくちしょうゆ 0.1

ぶりだいこん
- だいこん 40
- ぶり 30
- りょうりしゅ 1
- つちしょうが 0.7
- さとう 1.5
- みりん 1
- りょうりしゅ 2
- こいくちしょうゆ 3

のりのつくだに
- やきのり（つくだによう） 1.5
- こいくちしょうゆ 1.7
- みりん 2
- りょうりしゅ 1
- さとう 1

ごじる:さば、大豆

16日（木）　コッペパン　担任確認

はっぽうさい
- ぶたにく 15
- つちしょうが 0.5
- かまぼこ 10
- にんじん 15
- たまねぎ 40
- たけのこ 15
- はくさい 60
- ほししいたけ 0.5
- とりがらスープ 2.5
- さとう 0.5
- こいくちしょうゆ 2
- うすくちしょうゆ 2
- しお 0.2
- こしょう 0.03
- でんぷん 2
- ひまわりあぶら 0.5

あげぎょうざ
- ぎょうざ 2コ
- あげあぶら 6

ミニぶどうゼリー
- ミニぶどうゼリー 1コ

コッペパン:小麦、乳
はっぽうさい:鶏肉、豚肉
あげぎょうざ:小麦、鶏肉、豚肉、大豆

17日（金）　ごはん　担任確認

かきたまじる
- にんじん 10
- たまねぎ 25
- いとかまぼこ 10
- たまご 20
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 3
- こいくちしょうゆ 1.8
- うすくちしょうゆ 1.8
- しお 0.25
- でんぷん 0.5

さばのしおやき
- しおさば 1きれ

にびたし
- うすあげ 5
- はくさい 45
- こまつな 10
- にんじん 5
- けずりぶし（さば・いわし） 0.5
- みりん 1
- うすくちしょうゆ 2
- さとう 0.3

かきたまじる:卵、さば
さばのしおやき:さば
にびたし:さば、大豆

20日（月）　ごはん／こくとうビーンズ　担任確認

そぼろに
- ぶたミンチにく 15
- つちしょうが 0.5
- 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
- りょうりしゅ 0.5

にんじんシリシリ
- にんじん 20
- ツナフレーク 12
- うすくちしょうゆ 0.5
- りょうりしゅ 1
- しお 0.1
- こしょう 0.01
- ひまわりあぶら 0.2

そぼろに:さば、豚肉
こくとうビーンズ:大豆

21日（火）　コッペパン　担任確認

カレーうどん
- ぎゅうにく 5
- うすあげ 5
- たまねぎ 30
- にんじん 10
- うどん 50
- あおねぎ 5
- だしこんぶ 0.5
- けずりぶし（さば・いわし） 4
- カレーこ 0.5
- こいくちしょうゆ 4
- うすくちしょうゆ 2
- さとう 0.3
- みりん 2
- しお 0.2
- でんぷん 2

ささみとキャベツのソテー
- ささみフレーク 5
- キャベツ 40
- にんじん 5
- しお 0.2
- こしょう 0.02
- こいくちしょうゆ 0.7
- りょうりしゅ 0.5
- ひまわりあぶら 0.2

りんごのかんづめ
- りんごのかんづめ 45

コッペパン:小麦、乳 カレーうどん:小麦、さば、牛肉、大豆 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

22日（水）　ごはん　担任確認

わかめスープ
- やきぶた 5
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- れいとうとうふ 25
- りょくとうはるさめ 2
- わかめ 0.4
- あおねぎ 5
- とりがらスープ 2.5
- とんこつスープ 3
- こいくちしょうゆ 3
- しお 0.3
- こしょう 0.02

ヤンニョムチキン
- とりにく 40
- つちしょうが 1
- にんにく 0.1
- こいくちしょうゆ 1
- りょうりしゅ 0.5
- でんぷん 10
- あげあぶら 5
- コチュジャン 3
- こいくちしょうゆ 1.5
- さとう 0.75
- こめず 0.75

もやしのナムル
- こだいずもやし 35
- にんじん 5
- こまつな 5
- ごま 2
- さとう 0.4
- こいくちしょうゆ 2
- しお 0.1
- ごまあぶら 0.2

わかめスープ:鶏肉、豚肉、大豆
ヤンニョムチキン:鶏肉、大豆
もやしのナムル:大豆、ごま

24日（金）　しょくパン　担任確認

いんげんまめのクリームスープ
- ベーコン 10
- しろいんげんまめ 20
- たまねぎ 50
- じゃがいも 30
- パセリ 0.5
- ぎゅうにゅう 20
- なまクリーム 3
- とりがらスープ 5
- しお 0.4
- こしょう 0.03
- ひまわりあぶら 0.3

あかうおのレモンソース
- あかうお 1きれ
- りょうりしゅ 0.5
- レモンかじゅう 2
- にんにく 0.05
- さとう 1.2
- うすくちしょうゆ 0.3
- しお 0.3
- こしょう 0.01
- でんぷん 0.2

コロコロソテー
- にんじん 10
- ホールコーン 20
- むきえだまめ 5
- オリーブあぶら 0.2
- しお 0.1
- こしょう 0.02
- こいくちしょうゆ 0.3

しょくパン:小麦、乳
いんげんまめのクリームスープ:乳、鶏肉、豚肉
コロコロソテー:大豆

27日（月）　ごはん／ゆかりふりかけ　担任確認

かんとうに
- とりにく 15
- にんじん 15
- じゃがいも 30
- だいこん 30
- いたこんにゃく 15
- さとう 0.45
- こいくちしょうゆ 0.6
- あつあげ 15
- うずらたまご 20
- さとう 0.6
- こいくちしょうゆ 1.5
- けずりぶし（さば・いわし） 0.5
- 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

はるさめのいためもの
- やきぶた 5
- にんじん 5
- りょくとうはるさめ 6
- こまつな 10
- さとう 0.3
- こいくちしょうゆ 1.5
- トウバンジャン 0.03
- ひまわりあぶら 0.3

かんとうに:卵、さば、鶏肉、大豆
はるさめのいためもの:豚肉

28日（火）　ごはん　担任確認

じゃがいももちのおつゆ
- にんじん 10
- たまねぎ 30
- いとかまぼこ 10
- じゃがいももち 30
- あおねぎ 5
- けずりぶし（さば・いわし） 2
- こいくちしょうゆ 1.8
- うすくちしょうゆ 1.8
- しお 0.25

わかさぎのなんばんづけ
- わかさぎ 25
- でんぷん 6
- あげあぶら 3
- たまねぎ 7
- にんじん 3
- あおねぎ 1
- さとう 1
- こいくちしょうゆ 2.5
- こめず 1.5

こうやどうふのふくめに
- ひとくちこうや 6
- けずりぶし（さば・いわし） 1
- さとう 1.8
- うすくちしょうゆ 1.7
- みりん 1
- しお 0.1

じゃがいももちのおつゆ:さば
こうやどうふのふくめに:さば、大豆

今月の炊き込みごはん

「くろまいごはん」（6日）
こめ　75g
くろまい　2.1g

「かやくごはん」（10日）
こめ　65g
しいたけ 1.9g　うすあげ 1.5g
にんじん 2.9g　ごぼう 2.9g
たけのこ 7.8g　こんにゃく 2.9g
しょうゆ、みずあめ、かつおだし、
こんぶだし、みりん、さとう、しお、す

調理場で除去可能な今月の献立

17日	かきたま汁の卵
24日	いんげん豆のクリームスープの牛乳・生クリーム
27日	関東煮のうずら卵

★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。
★28日のわかさぎには魚卵が入っていることがあります。