

※必要事項を記入の上、7月14日(月)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・欠食が **あります** ・ **ありません**

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											
<p>1 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎのおつゆ 5 とりく 0.5 りょうりしゅ 10 にんじん 40 たまねぎ 10 いとかまぼこ 5 あおねぎ 3 けずりふし(さば・いわし) 1.8 こいくちしょうゆ 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 しお 0.2</p> <p>あげかぼちゃのうまに 40 かぼちゃ 2 あげあぶら 15 ぎゅうにく 3 あおねぎ 1 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.5 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>たかなふりかけ 10 たかなづけ 5 にんじん 5 ちりめんじゃこ 5 こなかつお 1 ごま 1 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.5 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>たまねぎのおつゆ:さば、鶏肉 あげかぼちゃのうまに:牛肉 たかなふりかけ:ごま</p>	<p>2 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ホイコウロウ 20 ぶたにく 0.3 つちしょうが 15 にんじん 40 たまねぎ 10 たけのこ 0.5 ほししいたけ 0.5 キャベツ 2 みそ 2 こいくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 1 テンメンジャン 1.5 オイスターソース 1 しお 0.2 こしょう 0.05 てんぷん 0.5 ひまわりあぶら 0.5 ごまあぶら 0.2</p> <p>しゅうまい 20 しゅうまい 0.4 さとう 0.7 こめす 1 こいくちしょうゆ 0.1</p> <p>こくとうビーンズ 10 こくとうビーンズ 10</p> <p>ホイコウロウ:豚肉、大豆、ごま しゅうまい:小麦、豚肉、大豆 こくとうビーンズ:大豆</p>	<p>3 <b>コッペパン</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>なつやさいのミニペンネ 20 ぎゅうミンチにく 20 たまねぎ 50 にんじん 10 なす 10 パプリカ(き) 4 ミニペンネ 30 トマトケチャップ 10 トマトホールかん 7 ワスターソース 0.1 さとう 0.3 こしょう 0.05 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ラムノサラダ 35 キャベツ 5 にんじん 0.03 しお 0.01 こしょう 0.01 こめす 0.9 さとう 0.1 オリーブあぶら 0.2</p> <p>フルーツポンチ 20 りんごのかんづめ 10 パイナップルのかんづめ 30 さんしょくゼリー 30</p> <p>コッペパン:小麦、乳 なつやさいのミニペンネ:小麦、牛肉 フルーツポンチ:りんご</p>	<p>4 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>そばろに 15 ぶたミンチにく 0.5 つちしょうが 20 にんじん 55 たまねぎ 55 じゃがいも 55 ひとくちごぼうてん 15 けずりふし(さば・いわし) 2 さとう 2 こいくちしょうゆ 0.5 ひまわりあぶら 0.5 りょうりしゅ 0.5</p> <p>レタスのポンずふうみ 30 レタス 15 チンゲンサイ 15 にんじん 5 えのきたけ 3 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 さとう 0.2 こめす 1 ゆずかじゅう 0.3 けずりふし(さば・いわし) 0.5</p> <p>つぼづけ 12.5 つぼづけ</p> <p>そばろに:さば、豚肉 レタスのポンずふうみ:さば</p>	<p>5 <b>コッペパン</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりだんごのすーぷ 30 たまねぎ 30 もやし 20 にんじん 10 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.3 とりからスープ 3 どんこつスープ 2 こいくちしょうゆ 2 しお 0.2</p> <p>のりしおポテト 40 じゃがいも 4 こめこ 4 てんぷん 0.3 しお 2 あおのりこ 0.1 あげあぶら 10</p> <p>きりぼしだいこんとツナのいためもの 12 ツナフレーク 5 にんじん 3 きりぼしだいこん 5 むきえだまめ 1 りょうりしゅ 3 うすくちしょうゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>コッペパン:小麦、乳 とりだんごのすーぷ:鶏肉、豚肉 きりぼしだいこんとツナのいためもの:大豆</p>											
<p>8 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>みそしる 30 たまねぎ 5 うすあげ 25 じゃがいも 0.3 わかめ 5 あおねぎ 2.5 けずりふし(さば・いわし) 9 みそ 9</p> <p>やきざかな(ほっけ) 100 ほっけ 100 ひじきのいために 1.8 ひじき 2 にんじん 3 ちんわ 3 けずりふし(さば・いわし) 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.3 こいくちしょうゆ 1.2 みりん 0.5 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>みそしる:さば、大豆 ひじきのいために:さば</p>	<p>9 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かきたまじる 35 たまねぎ 10 いとかまぼこ 25 たまご 5 あおねぎ 5 けずりふし(さば・いわし) 1.3 にんじん 3 うすくちしょうゆ 1.5 ちんわ 0.2 てんぷん 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 3 てんぷん 0.2 チンゲンサイのいためもの 1.8 やきぶた 5 にんじん 7 じゃがいも 5 こいくちしょうゆ 0.01 トマトホールかん 10 とりからスープ 2.5 トマトケチャップ 7 ワスターソース 2 あかワイン 2 さとう 0.5 しお 0.3 こしょう 0.05 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>こぎつねどん 10 ぶたミンチにく 1 りょうりしゅ 10 うすあげ 10 にんじん 10 むきえだまめ 5 けずりふし(さば・いわし) 0.15 ひまわりあぶら 2.5 さとう 0.1</p> <p>かきたまじる:卵、さば こぎつねどん:さば、豚肉、大豆 チンゲンサイのいためもの:豚肉</p>	<p>10 <b>チーズパン</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポークビーンズ 10 ベーコン 10 しろいんげんまめ 20 たまねぎ 50 にんじん 10 じゃがいも 30 トマトホールかん 10 とりからスープ 2.5 トマトケチャップ 7 ワスターソース 2 あかワイン 2 さとう 0.5 しお 0.3 こしょう 0.05 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>キャベツのソテー 35 キャベツ 3 にんじん 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.01 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>れいどうみかん 10 れいどうみかん 10</p> <p>チーズパン:小麦、乳 ポークビーンズ:鶏肉、豚肉</p>	<p>11 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>すましじる 10 いとかまぼこ 25 れいどうとうふ 5 にんじん 0.3 わかめ 5 あおねぎ 5 だしこんぶ 0.5 けずりふし(さば・いわし) 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2</p> <p>なつやさいのかきあげ 10 さくらえび 10 たまねぎ 15 かぼちゃ 7 ゴーヤ 3 オクラ 5 さとう 7 こめこ 5 てんぷん 0.1 あげあぶら 9</p> <p>ぶどうまめ 20 だいす 2 さとう 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1</p> <p>すましじる:さば、大豆 なつやさいのかきあげ:えび ぶどうまめ:大豆</p>	<p>12 <b>コッペパン</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>やきそば 20 ぶたにく 40 たまねぎ 10 にんじん 55 キャベツ 5 らにら 5 ちゅうかかんめん 15 のうこうソース 8 ワスターソース 3 こいくちしょうゆ 0.7 しお 0.2 こしょう 0.05 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>にんじんのナムル 30 にんじん 5 こまつな 30 ごま 1.5 とりからスープ 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 さとう 0.1 ごまあぶら 0.3</p> <p>なしゼリー 10 なしゼリー</p> <p>コッペパン:小麦、乳 やきそば:小麦、豚肉、大豆 にんじんのナムル:鶏肉、ごま</p>											
<p>16 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こむぎこなしでもトトロカレー 25 ぶたにく 0.5 つちしょうが 0.1 にんじん 0.5 たまねぎ 55 にんじん 15 じゃがいも 10 じゃがいもペースト 30 カレーこ 0.8 オニオンペースト 5 ワスターソース 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 とりからスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 2 さとう 0.1</p> <p>しお 0.4 こしょう 0.05 ひまわりあぶら 0.5</p> <p>コロコロソテー 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 0.03 レモンかじゅう 0.3 オリーブあぶら 0.2</p> <p>ふくじんづけ 10 ふくじんづけ</p> <p>こむぎこなしでもトトロカレー:りんご、鶏肉、豚肉 コロコロソテー:大豆 ふくじんづけ:大豆</p>	<p>17 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かんどうに 15 とりく 15 にんじん 15 じゃがいも 40 いたこんやく 15 さとう 0.05 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 20 たまご 20 あおねぎ 0.6 けずりふし(さば・いわし) 0.5 にんじん 15 ひとくちごぼうてん 15 ひとくちあつあげ 15 けずりふし(さば・いわし) 2 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 4</p> <p>はるさめとキャベツのさっぱりあえ 5 ボンレスハム 3 にんじん 20 キャベツ 3 りょうとうはるさめ 4 しお 0.02 こしょう 0.02 さとう 0.5 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</p> <p>うめぼし 10 うめぼし</p> <p>かんどうに:卵、さば、鶏肉、大豆 はるさめとキャベツのさっぱりあえ:豚肉</p>	<p>18 <b>コッペパン</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>もずくのすーぷ 7 やきぶた 10 にんじん 7 れいどうとうふ 20 もずく 7 チンゲンサイ 10 あおねぎ 3 とりからスープ 2.5 どんこつスープ 2.5 パプリカ(き) 3 たまねぎ 10 さとう 2 こめす 3.5 うすくちしょうゆ 2 オリーブあぶら 0.5</p> <p>ホキのカラフルソース 40 ホキ 3 りょうりしゅ 0.3 たまねぎ 0.3 てんぷん 8 あげあぶら 5 あか(あか) 3 パプリカ(き) 3 たまねぎ 10 さとう 2 こめす 3.5 うすくちしょうゆ 2 オリーブあぶら 0.5</p> <p>えだまめ 20 えだまめ</p> <p>コッペパン:小麦、乳 もずくのすーぷ:鶏肉、豚肉、大豆 えだまめ:大豆</p>	<p>19 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいももちのおつゆ 10 たまねぎ 30 いとかまぼこ 10 じゃがいももち 35 けずりふし(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 0.2</p> <p>こしょう 0.02 りょうりしゅ 1 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>ひじきピーマン 1.5 ひじき 5 にんじん 10 ピーマン 1 ごま 0.3 けずりふし(さば・いわし) 1 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2 みりん 0.5 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>ぶたキムチ 20 ぶたにく 25 たまねぎ 20 はくさいキムチ 15 あおねぎ 5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 みりん 1 しお 0.1</p> <p>じゃがいももちのおつゆ:さば ぶたキムチ:豚肉 ひじきピーマン:さば、ごま</p>												
<p>22 <b>コッペパン</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>クリーミーなカレー 0.3 はるさめスープ 15 ツナとキャベツのソテー 5 ツナフレーク 35 キャベツ 5 にんじん 0.1 じゃがいもペースト 15 たまねぎ 40 にんじん 10 エリンギ 5 りょうとうはるさめ 4 ごなチーズ 0.3 ぎゅうにゅう 25 トマトケチャップ 3 ワスターソース 0.8 さとう 0.1 こいくちしょうゆ 0.8 とりからスープ 3 カレーこ 0.5 こしょう 0.4</p> <p>オリーブあぶら 0.3</p> <p>ふかしいも 60 ぎつまいも 0.1 しお</p> <p>コッペパン:小麦、乳 クリーミーなカレー:はるさめスープ:乳、鶏肉</p>	<p>24 <b>わかめごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうがんじる 10 とりく 10 にんじん 10 かまぼこ 10 どうがね 35 あおねぎ 5 けずりふし(さば・いわし) 2.5 りょうりしゅ 1 うすくちしょうゆ 1 みりん 0.5 しお 0.2 てんぷん 1</p> <p>あげあぶら 5 たまねぎ 10 にんじん 3 あおねぎ 3 さとう 1.5 こめす 1 こいくちしょうゆ 3</p> <p>こうやどつふのふくめに 6 ひとくちこうや 1 けずりふし(さば・いわし) 1.8 さとう 1.7 うすくちしょうゆ 1 みりん 0.1 しお</p> <p>さけのなんばんづけ 40 さけ 1 つちしょうが 2 こいくちしょうゆ 2 てんぷん 10</p> <p>とうがんじる:さば、鶏肉 さけのなんばんづけ:さけ こうやどつふのふくめに:さば、大豆</p>	<p>25 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おやこに 20 たまねぎ 40 じゃがいも 30 にんじん 5 きんぎょあつあげ 20 かまぼこ 10 ほししいたけ 0.3 あおねぎ 3 けずりふし(さば・いわし) 1.5 さとう 1.4 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 1.4 りょうりしゅ 1 たまご 25 こいくちしょうゆ 0.7 うすくちしょうゆ 0.7</p> <p>こまつなのごまいため 5 やきぶた 15 こまつな 30 キャベツ 5 にんじん 5 ごま 1 さとう 0.2 こいくちしょうゆ 2 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>かりかりくろまめ 10 かりかりくろまめ</p> <p>おやこに:卵、さば、鶏肉、大豆 こまつなのごまいため:豚肉、ごま かりかりくろまめ:大豆</p>	<p>26 <b>パーカーパン</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かぼちゃスープ 10 ベーコン 10 たまねぎ 40 かぼちゃ 20 かぼちゃペースト 30 ぎゅうにゅう 25 なまクリーム 3 とりからスープ 3 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>チキンハンバーグ 10 チキンハンバーグ 10 トマトケチャップ 5 ワスターソース 2 さとう 1</p> <p>キャベツのいためもの 5 ローズハム 35 キャベツ 5 にんじん 0.1 しお 0.5 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>パーカーパン:小麦、乳 かぼちゃスープ:乳、鶏肉、豚肉 チキンハンバーグ:鶏肉 / キャベツのいためもの:豚肉</p>												
<p>29 <b>ごはん</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にくじゃが 20 ぎゅうにく 55 たまねぎ 20 にんじん 60 じゃがいも 20 つきこんにやく 3 さとう 3 こいくちしょうゆ 6 りょうりしゅ 1 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ししやも 200 ししやも 5 のりのつくだに 20 やきのり(つくだに) 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</p> <p>にくじゃが:牛肉</p>	<p>30 <b>コッペパン</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>タイビーエン 10 ぶたにく 5 にんじん 20 たまねぎ 20 ほししいたけ 0.5 ちくわ 5 ちくわ 5 りょうとうはるさめ 5 あおねぎ 5 とりからスープ 2.5 どんこつスープ 3 りょうりしゅ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 3.5 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p>だいがくいも 50 ぎつまいも 5 あげあぶら 5 さとう 5.5 こいくちしょうゆ 0.8</p> <p>ツナとにんじんのサラダ 20 ツナフレーク 12 ソテー 5 むきえだまめ 0.15 しお 0.02 こしょう 0.02 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.3 レモンかじゅう 0.3 オリーブあぶら 0.2</p> <p>コッペパン:小麦、乳 タイビーエン:鶏肉、豚肉 ツナとにんじんのサラダ:大豆</p>	<p>調理場で除去可能な今月の献立</p> <table border="1"> <tr> <td>9日</td> <td>かきたま汁の卵</td> </tr> <tr> <td>11日</td> <td>夏野菜のかき揚げの桜えび</td> </tr> <tr> <td>17日</td> <td>関東煮のうずら卵</td> </tr> <tr> <td>22日</td> <td>クリーミーなカレー春雨スープの粉チーズ・牛乳</td> </tr> <tr> <td>25日</td> <td>親子煮の卵</td> </tr> <tr> <td>26日</td> <td>かぼちゃスープの牛乳・生クリーム</td> </tr> </table> <p>★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、(ふりかけの原料を含む)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。 ★29日のししやもには魚卵がはいっています。</p>	9日	かきたま汁の卵	11日	夏野菜のかき揚げの桜えび	17日	関東煮のうずら卵	22日	クリーミーなカレー春雨スープの粉チーズ・牛乳	25日	親子煮の卵	26日	かぼちゃスープの牛乳・生クリーム	<p>(記入例) 持参</p> <p>10 <b>コッペパン</b></p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ハッシュドポーク 20 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 はくさいおろし 6 とりからスープ 3 トマトケチャップ 7 トマトピューレ 5 ワスターソース 2 あかワイン 2 さとう 0.5 しお 0.4 こしょう 0.05 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ツナコーン 15 ツナフレーク 15 たまねぎ 15 ホールコーン 10 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3 うすくちしょうゆ 0.2 キャベツのソテー 35 にんじん 3 しお 0.2 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>持参</p> <p>コッペパン:小麦、乳 ハッシュドポーク:小麦、鶏肉、豚肉</p>
9日	かきたま汁の卵														
11日	夏野菜のかき揚げの桜えび														
17日	関東煮のうずら卵														
22日	クリーミーなカレー春雨スープの粉チーズ・牛乳														
25日	親子煮の卵														
26日	かぼちゃスープの牛乳・生クリーム														

献立内容を確認し、すべての口欄に下記のとおりで赤色で記号を記入してください

○	食べる	「通常食」
△	調理場で除去	「除去食」
×	食べない	「欠食」

「欠食」対応(上記×印にチェック)があり、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。

8大アレルギー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8大アレルギーである、そば、落花生、かに、くるみ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。



今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(24日)

こめ 80g  
たきこみわかめ 2.3g