

# 令和6年6月食物アレルギー献立表

曜	主食	主菜	副菜	汁物・煮物	その他
3月	梅ご飯 (米、カリカリ梅)	あじの磯辺パン粉焼き あじ切身(小40g 中50g)塩 酒 青のり ノンエッグマヨネーズ(大豆) パン粉(小麦 大豆)	炒り豆腐 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ごぼう 干し椎茸 グリンピース 豆腐 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 塩 油 かつおだしの素(かつお節 大豆)	そうめん汁 そうめん(小麦) にんじん 油揚げ 玉ねぎ 葉ねぎ しょうゆ みりん だしパック(かつお節) だし昆布 塩	
4火	ご飯	筑前煮 鶏肉 みりん しょうゆ 干し椎茸 にんじん れんこん たけのこ ごぼう こんにゃく さやいんげん 油 砂糖	かき揚げ さつまいも 玉ねぎ 砂糖 塩 油 竹輪(たら ホッケ) 小麦粉 てん粉	あおさのみそ汁 豆腐 キャベツ にんじん えのき茸 乾燥あおさ 葉ねぎ 米みそ ブレンドだしパック(いわし かつお節)	
5水	麦ご飯	バジルチキン 鶏肉(小50g 中60g) にんにく 塩 こしょう 白ワイン バジルペースト	あじさいサラダ キャベツ 紫キャベツ きゅうり 星型チーズ(乳) チキンささみ水煮 にんじん ノンオイル レンジ クリーミール	ABCスープ ベーコン(豚肉) 大豆 じゃがいも 玉ねぎ にんじん トマトピューレ アルファベットマカロニ(小麦) にんにく パセリ コンソメ(小麦 大豆 鶏肉) 塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン	
6木	ご飯	すずきのレモンソース すずき切身(小中50g)小麦粉 てん粉 油 しょうゆ 砂糖 レモン果汁 酢 みりん	ひじきの炒め煮 芽ひじき にんじん 大豆 豚肉 さやいんげん 油 砂糖 しょうゆ かつおだしの素(かつお節 大豆)	じゃがいものみそ汁 じゃがいも 玉ねぎ にんじん わかめ 葉ねぎ 油揚げ 麦みそ ブレンドだしパック(いわし かつお節)	
7金	ご飯	肉団子のもち米蒸し 肉団子のもち米蒸し(小中28g)(豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま)2個	無限サラダ キャベツ ブロッコリー にんじん まぐろブレイク水煮(まぐろ) しょうゆ ごま油 砂糖 ガーリックパウダー 中華スープ(小麦 大豆 鶏肉 ごま)	キムチ汁 豚肉 玉ねぎ にんじん しめじ 豆腐 突きこんにゃく たら ごま油 ブレンドだしパック(いわし かつお節) 米みそ みりん 酒 白菜キムチ(小麦 さば 大豆 りんご かつお節)入	
10月	ご飯	かれのいから揚げ 生干しかれい(小中50g)油	ほうれん草のお浸し ほうれん草 きくらげ キャベツ しょうゆ かつお節	トマトと筍のみそ汁 豆腐 油あげ 玉ねぎ たけのこ水煮 トマト(冷) 葉ねぎ わかめ 米みそ ブレンドだしパック(いわし かつお節)	
11火	ご飯	さばの香味焼き さば切身(小40g 中50g)砂糖 にんにく ごま油 しょうゆ みりん 酒	豚しゃぶサラダ 豚肉 キャベツ 小松菜 きくらげ 黄ピーマン 酢 ごま油 砂糖 しょうゆ 白みそ	豆腐のすまし汁 豆腐 玉ねぎ 干し椎茸 油揚げ 葉ねぎ だしパック(かつお節) だし昆布 しょうゆ 塩	
12水	ビビンバ(ご飯)	ビビンバの具 (豚肉の甘辛炒め) 豚ミンチ 干し椎茸 たけのこ水煮 にんにく 油 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 麦みそ コチュジャン(大豆)	ビビンバの具(ナムル) ほうれん草 キャベツ にんじん 錦糸卵(卵 小麦 大豆 かつおだし) しょうゆ ごま油	中華スープ 厚揚げ 玉ねぎ ベーコン(豚肉) きくらげ 葉ねぎ 塩 こしょう しょうゆ 中華スープ(小麦 大豆 鶏肉 ごま)	
13木	ご飯	小:いわしの梅煮 50g (いわし 小麦 大豆) 中:丸ごとあじ一尾塩焼き 中:あじ100g 塩	めのは和え ほうれん草 キャベツ にんじん 乾燥あぶりわかめ しょうゆ	豚汁 豚肉 油揚げ 豆腐 玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 葉ねぎ ブレンドだしパック(いわし かつお節) 麦みそ	
14金	ご飯	豚肉とアスパラのパーベキューソース炒め 豚肉 おろししょうが にんにく 砂糖 しょうゆ 油 みりん 酒 砂糖 米みそ みりん 塩 りんごソース(りんご)	小松菜のナムル 小松菜 キャベツ にんじん しょうゆ ごま油	厚揚げスープ 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ水煮 きくらげ 葉ねぎ 塩 しょうゆ 中華スープ(小麦 大豆 鶏肉 ごま)	
17月	ご飯	鶏肉のしそみそ焼き 鶏肉(小50g 中60g)塩 こしょう 酒 白みそ 青じそ みりん 砂糖	おぐらの納豆和え おぐら(冷)キャベツ にんじん ひきわり納豆 しょうゆ 砂糖 きざみのり かつお節	沢煮焼 豚肉 もやし にんじん えのき茸 ごぼう 葉ねぎ 塩 こしょう だしパック(かつお節) しょうゆ	
18火	ご飯	揚げあじの梅肉ソース煮 あじ小口(てん粉付)(あじ)油 しょうゆ 砂糖 酢 梅肉ペースト	塩肉じゃが 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 系こんにゃく おきえだまめ 砂糖 塩 かつおだしの素(かつお節 大豆) 酒 油	もずくのみそ汁 豆腐 玉ねぎ にんじん もずく 葉ねぎ ブレンドだしパック(いわし かつお節) 麦みそ	
19水	黒糖ロール 43g(小麦) (小1個 中2個)	手作りブレンドオムレツ 手作りブレンドオムレツ(小50g 中60g)(卵 大豆)	コールスローサラダ キャベツ きゅうり にんじん ハム(豚肉) スイートコーン ノンエッグマヨネーズ(大豆) 砂糖 レモン果汁	カリオストロのスパゲティ スパゲティ(小麦) 煮込み用ミートボール(小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉) 蒸しひき割り大豆 玉ねぎ にんじん パセリ 油 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ コンソメ(小麦 大豆 鶏肉) 塩	
20木	麦ご飯	回鍋肉 豚肉 酒 しょうゆ キャベツ たけのこ(冷)赤ピーマン ピーマン ごま油 にんにく 赤みそ しょうゆ 酒 砂糖 テンメンジャン(小麦 大豆 ごま) 豆板醤	焼き餃子 スクールランチ餃子(小中16g)(小麦 大豆 豚肉)2個 油	モロヘイヤスープ 厚揚げ 春雨 玉ねぎ にんじん きくらげ モロヘイヤ 中華スープ(小麦 大豆 鶏肉 ごま) 塩 こしょう しょうゆ	
21金	ご飯	小:丸ごとあじ一尾塩焼き 中:いわしの梅煮 小:あじ100g 塩 中:いわしの梅煮 50g (いわし 小麦 大豆)	磯香和え ほうれん草 キャベツ にんじん しょうゆ 焼きさざみのり	根菜汁 油揚げ じゃがいも ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ 米みそ ブレンドだしパック(いわし かつお節)	
24月	ご飯	鶏のから揚げ 鶏肉(小50g 中60g)塩 こしょう 酒 にんにく おろししょうが ごま油 てん粉 小麦粉 油	枝豆サラダ 切干大根 にんじん きゅうり まぐろブレイク水煮(まぐろ) らくらく昆布 おきえだまめ 酢 油 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油	洋風豆乳みそ汁 じゃがいも トウモロコシ 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんじん 豆乳 オリーブ油 コンソメ(小麦 大豆 鶏肉) 麦みそ	
25火	麦ご飯	豚肉の甘酢炒め 豚肉 しょうが 玉ねぎ ピーマン 油 砂糖 しょうゆ 酢 てん粉	即席漬け キャベツ きゅうり 千切りたくあん 塩昆布(小麦 大豆) かつお節 いろごま しょうゆ	夏野菜みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ なす にんじん 厚揚げ おぐら(冷) わかめ ブレンドだしパック(いわし かつお節) 麦みそ	
26水	生姜ご飯(ご飯)	さばの塩麹みそ漬け焼き さばの塩麹みそ漬け(小40g 中50g)(さば 大豆)	生姜ご飯の具 鶏ミンチ しょうが 油 酒 砂糖 みりん しょうゆ 塩 にんじん 炒り卵(卵 かつおだし 小麦 大豆) ほうれん草	冬瓜汁 冬瓜 鶏肉 油揚げ えのき茸 にんじん 葉ねぎ だし昆布 だしパック(かつお節) しょうゆ 塩 てん粉	
27木	キーマカレー(米 カレー粉)	キーマカレー 豚ミンチ にんにく 油 カレー粉 玉ねぎ にんじん ミックスビーンズ トマトピューレ カレールウ 白ワイン ウスターソース ケチャップ	フレンチサラダ キャベツ きゅうり ブロッコリー スイートコーン にんじん 酢 塩 こしょう 油 砂糖	麦のスープ チキンささみ水煮 じゃがいも 麦 玉ねぎ にんじん セロリ えのき茸 コンソメ(小麦 大豆 鶏肉) 塩 こしょう パセリ	
28金	麦ご飯	鮭のハニーマスタード焼き 秋鮭切身(小40g 中50g)塩 こしょう 酒 にんにく はちみつ 粒入りマスタード(大豆 レモン果汁) ノンエッグマヨネーズ(大豆) しょうゆ	にんじんシリシラダ にんじん もやし 切干大根 チキンささみ水煮 パセリ 酢 砂糖 油 塩 こしょう	BLTスープ ベーコン(豚肉) じゃがいも レタス トマト わかめ 玉ねぎ 塩 こしょう コンソメ(小麦 大豆 鶏肉)	

※ 印の物は、既製品を使用しております。

※ 物質の都合により変更になる場合があります。

※ ○印…除去して送ります。

※ ×印…既製品(できあいのもの)や、アレルギーを含む食品そのもののため 除去不可の料理、よって1品減ることになります。