

アレルギー献立表



- *牛乳…県産生乳
- *スクール系かまぼこ…たらすり身 魚介エキス でんぶん みりん 砂糖 食塩
- *ウスターソース ……トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルームエキス りんご 酢 砂糖 食塩
- *チンタンスープ…鶏骨 鶏肉 豚骨 玉ねぎ 人参 長ネギ 生姜 にんにく こしょう
- *とんかつソース ……トマト 人参 にんにく 玉ねぎ りんご 酢 砂糖 食塩 香辛料 コーンスターチ 甘味料
- *キド中華……しょうゆ 水あめ 肉エキス(牛肉 カキ 豚肉 鶏肉) 玉ねぎ にんにく 酵母エキス *チンパイヨン…鶏骨 玉ねぎ 人参

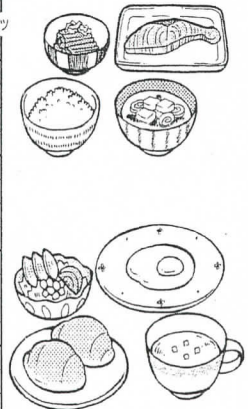
- *無添加ベーコン 無添加ハムは卵抜きです。
- *白かまぼこ なんと ちくわ ちきあぎ カステラかまぼこは、全卵抜きになっています。
- *デミグラスソース……玉ねぎ 人参 バター セロリ 小麦粉 砂糖 ガーリック トマトペースト でんぶん 牛筋肉 ビーフブロス(牛骨 牛筋肉 鶏がら 牛肉 玉ねぎ 人参 セロリ なたね油 ガーリック)ナチュラルチキ
- *オイスターソース…魚介エキス 砂糖 カキ 水あめ 食塩 でんぶん 酒 *コールスロドレ…植物油 酢 砂糖 レモン果汁 卵黄 でんぶん
- *油そば(中華めん・ラーメン)…中力粉 食塩 かん水 サラダ油) *うどん…中力粉 食塩 水
- *シーチキン(まぐろ) 食塩 野菜エキス(キャベツ 人参 玉ねぎ) シママース
- *イタリアンドレッシング…なたね油 オリーブ油 酢 砂糖 食塩 ビクルス ワイン アンチオピソース ハーブ
- *マリネドレッシング…植物油 酢 砂糖 レモン果汁 食塩 だいだい果実 調味料

す、し、や、こ、と

8	麦ごはん カレーライス	米 麦 鶏肉 たまねぎ 人参 じゃがいも ほうれん草 セロリ にんにく 薄力粉 マーガリン こめ油 ウスターソース チンタンスープ カレー粉(タメリック コリアンダ- クミン フェネグリーク こしょう 赤唐辛子 マンダリン) 、ピ-マン カレーウ(小麦粉 豚脂 カレー粉 食塩 乳糖 コンスタチ 砂糖 チョコレート 脱脂粉乳 チキンパウダー)	22	あわごはん もずくのみそ汁 おからイリチー	米 あわ 豆腐 もずく 大根 人参 ねぎ JAみそ 花かつお おから 豚肉 もやし 人参 こんにやく ねぎ 三温糖 醤油 みりん 酒
金	海そうサラダ	海藻サラダ シーチキン キャベツ はくさい きゅうり だいこん ミツカン酢 三温糖 ゆずドレッシング(酢 しょうゆ 酒 レモン汁 野菜エキス 塩 ほたてエキス ゆず 鰹エキス 砂糖)	金	さば味噌あんかけ カレーピラフ	さば JAみそ みりん 三温糖 醤油 生姜 アーモンド ごま 米 鶏肉 人参 玉ねぎ コン 赤ピ-マン バセリ カレー粉(タメリック コリアンダ- クミン フェネグリーク こしょう 赤唐辛子 マンダリン) シママース
	ゆでたまご かるかん	鶏卵 しいも粉 卵白 グラニュー糖 米粉 こしあん	25	アーモンドサラダ 豆かつ	こしょう チンタンスープ こめ油 きゅうり 人参 キャベツ ブロッコリー 黄ピ-マン アーモンド コーン マスタード レモン果汁 特濃酢 オリーブ油 醤油 シママース こしょう 鶏肉 大豆 えだまめ 金時豆 玉ねぎ 醤油 パン粉 でん粉 砂糖 食塩 こしょう なたね油 ベ-キングパウダー 米粉 小麦粉
11	あわごはん	米 あわ	月	くだもの	
	マーボー豆腐	豆腐 豚挽肉 牛挽肉 人参 玉葱 ニラ 椎茸 にんにく 生姜 赤だし 豆板醤 ケチャップ キド中華 シママース こめ油	26	麦ごはん 魚そうめん汁	米 麦 魚ソーメン(魚肉(いとより) でんぶん 食塩 水あめ みりん 水) こまつな 人参 しいたけ 錦糸卵 ねぎ 削り節 シママース しょうゆ みりん
12	五目ごはん キャベツ炒め	米 麦 たけのこ 椎茸 人参 ごぼう 鶏肉 うす揚げ ひじき あお豆 醤油 シママース こめ油 花かつお 酒 豆腐 キャベツ 小松菜 人参 もやし 豚肉 醤油 シママース こめ油	火	筑前煮 小魚と大豆の甘からめ	鶏肉 人参 こんにやく ごぼう ちくわ たけのこ 椎茸 インゲン 生姜 こめ油 醤油 みりん 酒 削り節 シママース カエリ 大豆 アーモンド こめ油 醤油 黒糖 みりん ごま 水あめ
	シラのアーサあんかけ くだもの	シラ でんぶん 小麦粉 サラダ油 アーサ 人参 バイン ミツカン酢 薄口醤油 三温糖	27	あみパン ポークビーゼ	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 ショートニング イースト 食塩 ポークビーゼ(大豆 玉葱 トマトペースト 砂糖 小麦粉 豚脂 食塩) 豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ 人参 マッシュルーム
13	スパゲティミートソース	スパゲティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ピーマン バセリ にんにく ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ウスターソース シママース こしょう チリパウダー こめ油	水	ほうれん草ソテー ヨーグルトサラダ	ほうれん草 コーン 無添加ベーコン 人参 もやし マーガリン シママース こしょう バナナ 黄桃 みかん ヨーグルト カラフルボール(上新粉 もち粉 砂糖 でん粉 大豆)
	ブロccoli-サラダ ポテトと豆のカップ焼き	ブロccoli カリフラワー 無添加ハム キャベツ 人参 アーモンド オリーブ油 三温糖 酢 醤油 マスタード じゃがいも 白いんげん たまねぎ 赤ピ-マン バセリ チーズ ホワイトソース(粉乳 生クリーム バター 脱脂粉乳) 小麦粉 でん粉 植物油 食塩 香辛料	28	わかめごはん けんちん汁	米 麦 わかめ 鶏肉 大根 人参 ごぼう 長ねぎ さといも うす揚げ 椎茸 こんにやく シママース こめ油 花かつお 麦みそ
14	麦ごはん 肉じゃが ごま和え	米 麦 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 椎茸 糸こんにやく インゲン 花かつお 醤油 三温糖 みりん 酒 生姜 シママース こめ油 大根 人参 きゅうり こまつな 黄ピ-マン すりごま 醤油 特濃酢	木	納豆 くだもの	納豆
	納豆 くだもの				
15	黒糖パン ライスチャウダー	小麦粉 脱脂粉乳 黒砂糖 ショートニング イースト 食塩 押し麦 鶏肉 あさり 人参 玉ねぎ じゃが芋 セロリ しめじ バセリ 小麦粉 有塩バター 脱脂粉乳 チンタンスープ シママース こしょう こめ油	18	シカドゥッチ ウムニー	米 麦 豚肉 白かまぼこ 大根 人参 小松菜 タケノこ こんにやく 椎茸 チンタンスープ 花かつお 醤油 シママース 紅芋 三温糖 脱脂粉乳 レモン果汁
	枝豆サラダ 野菜と若鶏のチキンナゲット くだもの	あお豆 もやし きゅうり 赤ピ-マン シーチキン ひじき 特濃酢 濃口醤油 三温糖 鶏肉 玉ねぎ 人参 しょうが 大葉 りんご きくらげ 砂糖 醤油 チキンエキス 食塩 衣(コンスタチ 小麦粉 コングリツ)	19	さんまのおかか煮	さんま 醤油 砂糖 みりん かつお節 昆布エキス でん粉
19	麦ごはん 厚揚げの中華煮 中華サラダ	米 麦 豚肉 人参 玉ねぎ 厚揚げ 椎茸 チンゲン菜 キャベツ にんにく 生姜 醤油 キド中華 でん粉 シママース とりから 春巻 きゅうり 大根 人参 錦糸卵 無添加ハム ごま 醤油 特濃酢 ミツカン酢 三温糖 マスタード ごま油 シママース みつ豆寒天(水あめ 寒天) 丹波黒豆 みかん 黄桃 三温糖 カラフルボール(上新粉 もち粉 砂糖 でん粉 大豆)	火	硬ジューシー ケーブイリチー	米 麦 鶏肉 カステラかまぼこ ごぼう 人参 椎茸 ねぎ 醤油 シママース こめ油 花かつお 酒 豚肉 チキアギ 昆布 切干大根 こんにやく うす揚げ こめ油 しょうゆ みりん シママース
	フルーツみつ豆	みつ豆寒天(水あめ 寒天) 丹波黒豆 みかん 黄桃 三温糖 カラフルボール(上新粉 もち粉 砂糖 でん粉 大豆)	20	魚てんぷら くだもの	ほき 小麦粉 ベ-キングパウダー 液卵 シママース サラダ油
20	硬ジューシー ケーブイリチー	米 麦 鶏肉 カステラかまぼこ ごぼう 人参 椎茸 ねぎ 醤油 シママース こめ油 花かつお 酒	水	なかつお	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 ショートニング イースト 食塩
	魚てんぷら くだもの	ほき 小麦粉 ベ-キングパウダー 液卵 シママース サラダ油	21	ポトフ	鶏肉 大根 玉ねぎ じゃがいも キャベツ 人参 ブロッコリー とりから 白ワイン シママース こしょう こめ油
21	なかよしパン ポトフ	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 ショートニング イースト 食塩	木	イタリアンサラダ チキンのカレー風味焼き	キャベツ きゅうり 無添加ハム 小松菜 コーン アーモンド チーズ イタリアンドレッシング 特濃酢 オリーブ油 こしょう 三温糖 鶏肉 シママース こしょう 小麦粉 カレー粉(タメリック コリアンダ- クミン フェネグリーク こしょう 赤唐辛子 マンダリン)

※味の調整のため、塩、砂糖、しょうゆ等の調味料を追加することがあります。

体力もアップする朝食パワー



朝食を毎日きちんと食べることで、体にはさまざまな効果があります。小・中学生の男女共に、朝食を毎日食べる人は、体力の合計点も高く、全国平均に達しています。

また、1週間の総運動時間を見てみると、小学生男子では、毎日食べる722分、時どき食べない607分、毎日食べない509分と朝食をきちんと食べる人ほど総運動時間が長くなっていました。これは小・中学生の男女ともに同じような結果になっています。そのほか肥満の傾向になる人も少ないという調査結果も出ています。

朝食を毎日とる習慣をつけることは生活リズムをととのえることにもつながります。朝食をしっかり食べて、毎日を元気にすごすことができる体をつくりましょう。

