

※必要事項を記入の上、5月17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
-----	----	-----	---------

<input type="checkbox"/> 今月は、除去食・欠食・自己除去が <input type="checkbox"/> 全日牛乳を	<input type="checkbox"/> あります ・ <input type="checkbox"/> ありません <input type="checkbox"/> 飲みます ・ <input type="checkbox"/> 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

7日	もずくのかき揚げの桜えび
9日	コーンスープの牛乳・生クリーム
12日	かきたま汁の卵
19日	卵のおつゆの卵
21日	いんげん豆のクリームスープの牛乳・生クリーム
29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・かにか混ざる油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。
 ★27日のきびごには魚卵がはいっていることがあります。

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、特内に大きく赤色で「持参」と記入してください。

(例) コッペパン 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、かこの使用はありません。
 ※しよゆには原材料に小麦、大豆が含まれています。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」(7日)
 こめ 75g
 たきこみわかめ 2.1g

「かやくごはん」(26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

「わかめごはん」(27日)
 こめ 80g
 たきこみわかめ 2.3g

1 ごはん さつまいもスティック

ちゅうかどうふ	15	チャーハンのぐ	15
ぶたにく	55	やきぶた	10
たまねぎ	15	にんじん	10
にんじん	15	たまねぎ	10
ほししいたけ	0.3	たけのこ	10
れいどうとうふ	75	あおねぎ	5
チンゲンサイ	10	とりがらスープ	1
とりがらスープ	2	さとう	0.7
さとう	0.6	こいくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	4	しお	0.1
しお	0.2	こしょう	0.02
こしょう	0.02	ごまあぶら	0.2
てんぷん	1		
ひまわりあぶら	0.3		

ちゅうかどうふ: 鶏肉、豚肉、大豆
 チャーハンのぐ: 鶏肉、豚肉、ごま

2 ごまパン

キャベツと	25	あかうおの	10
とりだんごのスープ	25	バーベキューソース	10
にんじん	10	りょうりしゆ	0.5
たまねぎ	20	にんにく	0.1
ほししいたけ	0.3	さとう	1
キャベツ	30	こいくちしょうゆ	3
あおねぎ	5	りんごピューレ	3
とりがらスープ	3	レモンかじゆ	0.1
とんこつスープ	2		
こいくちしょうゆ	3	えだまめ	20
しお	0.2	えだまめ	20
こしょう	0.02		

ごまパン: 小麦、乳、ごま
 キャベツととりだんごのスープ: 鶏肉、豚肉
 あかうおのバーベキューソース: りんご、えだまめ、大豆

5 ごはん ふくじんづけ

ポークカレー	20	しお	0.4
ぶたにく	0.5	こしょう	0.03
つちしようが	0.1	ひまわりあぶら	0.5
にんにく	0.5		
たまねぎ	55	ツナとにんじんの	
にんじん	15	あますあえ	
じゃがいも	50	にんじん	15
カレーこ	0.8	ツナフレーク	12
ひまわりあぶら	3.2	ひじき	0.3
はいせんとうき	6	さとう	1
オニオンペースト	5	こめす	2
ウスターソース	2	こいくちしょうゆ	1
のうこうソース	2	みりん	1
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		

ポークカレー: 小麦、りんご、鶏肉、豚肉

6 コッペパン

スープに	5	チキンハンバーグ	10
カットワインナー	5	チキンハンバーグ	10
ベーコン	15	トマトケチャップ	5
にんじん	15	ウスターソース	2
たまねぎ	50	さとう	1
じゃがいも	45		
ホールコーン	10	チンゲンサイの	
けずりぶし(さばいわし)	2.5	ソテー	
こいくちしょうゆ	1.5	キャベツ	20
しお	0.4	チンゲンサイ	15
こしょう	0.02	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

コッペパン: 小麦、乳
 スープに: さば、豚肉
 チキンハンバーグ: 鶏肉

7 わかめごはん

きざみうどん	5	もずくのかきあげ	5
うすあげ	5	くらえび	5
たまねぎ	30	たまねぎ	10
うどん	50	もずく	15
あおねぎ	5	にんじん	3
けずりぶし(さばいわし)	2.5	オクラ	3
だしこんぶ	0.5	こめこ	7
みりん	2	てんぷん	5
こいくちしょうゆ	2	しお	0.1
うすくちしょうゆ	2	あけあぶら	10
りょうりしゆ	1		
		こうやどうふの	
		ぶくめに	
		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

きざみうどん: 小麦、さば、大豆
 もずくのかきあげ: えび
 こうやどうふのぶくめに: さば、大豆

8 ごはん ゆかりふりかけ

ぶたじゃが	20	にびたし	7
たまねぎ	55	うすあげ	10
にんじん	15	キャベツ	30
じゃがいも	60	チンゲンサイ	10
つきこんにゃく	20	にんじん	5
さんどまめ	5	けずりぶし(さばいわし)	0.5
さとう	3	みりん	1
こいくちしょうゆ	6	うすくちしょうゆ	2
りょうりしゆ	1	さとう	0.3
ひまわりあぶら	0.3		

ぶたじゃが: 豚肉
 にびたし: さば、大豆

9 しょくパン

コーンスープ	10	グリーンアスパラガス	3
ベーコン	10	トマトホールかん	5
たまねぎ	40	とりがらスープ	1
クリームコーン	20	トマトケチャップ	2
さとう	0.1	さとう	0.1
パセリ	0.5	こいくちしょうゆ	0.2
きゅうりゆ	20	しお	0.1
なまクリーム	3	こしょう	0.01
とりがらスープ	2.5	ひまわりあぶら	0.2
しお	0.4		
こしょう	0.02	キャベツのソテー	
ひまわりあぶら	0.3	キャベツ	35
		にんじん	3
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		こいくちしょうゆ	0.2
		ひまわりあぶら	0.3
		だいず	8
		にんじん	8
		パプリカ(き)	5

しょくパン: 小麦、乳
 コーンスープ: 鶏肉、豚肉
 だいずとやさいのトマトにこみ: 鶏肉、大豆

12 ごはん

かきたまじる	10	やきざな(ほっけ)	
にんじん	20	ほっけ	10
たまねぎ	25		
いとかまほこ	10	とうがんとぶたにくの	
たまご	20	いために	
あおねぎ	5	とうがん	50
けずりぶし(さばいわし)	3	ぶたにく	7
こいくちしょうゆ	1.8	つちしようが	0.3
うすくちしょうゆ	1.8	けずりぶし(さばいわし)	1
しお	0.25	みりん	1
てんぷん	0.5	さとう	0.7
		うすくちしょうゆ	1.3
		りょうりしゆ	0.2
		ひまわりあぶら	0.1
		てんぷん	0.3

かきたまじる: 卵、さば
 とうがんとぶたにくのいために: さば、豚肉

13 しょくパン いちごジャム

ホイコウロウ	20	あげきょうざ	20
ぶたにく	20	きょうざ	20
つちしようが	0.3	あけあぶら	6
にんじん	15		
たまねぎ	40		
たけのこ	10		
ほししいたけ	0.5		
キャベツ	55		
みそ	2		
こいくちしょうゆ	2		
りょうりしゆ	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	0.02		
てんぷん	0.5		
ひまわりあぶら	0.5		
ごまあぶら	0.2		

しょくパン: 小麦、乳
 ホイコウロウ: 豚肉、大豆、ごま
 あげきょうざ: 小麦、豚肉、大豆

14 ごはん こくとうビーンズ

いそに	15	なすとじゃこの	
ぶたにく	15	あまからに	
にんじん	15	なす	25
じゃがいも	50	ちりめんじゃこ	3
いたこんにゃく	15	ごま	1.5
さとう	0.45	ごまあぶら	0.2
こいくちしょうゆ	0.6	さとう	1.3
ひとくちごぼろん	15	こいくちしょうゆ	1.8
ひとくちあつあげ	20	りょうりしゆ	0.5
ひじき	1	みりん	1
さとう	1		
こいくちしょうゆ	1		
テンメンジャン	1.5		
オイスターソース	1		
しお	0.2		
けずりぶし(さばいわし)	2		
さとう	5		
こいくちしょうゆ	2		

いそに: さば、鶏肉、大豆
 なすとじゃこのあまからに: ごま
 こくとうビーンズ: 大豆

15 ごはん

マーボーどうふ	20	ささみとキャベツの	
ぶたミンチにく	0.5	いためのもの	
つちしようが	20	ささみフレーク	5
にんにく	0.1	キャベツ	30
にんじん	15	こまつな	10
たまねぎ	50	さとう	0.1
れいどうとうふ	100	こいくちしょうゆ	0.8
あおねぎ	5	しお	0.1
しお	0.05	こしょう	0.2
さとう	0.05	ひまわりあぶら	0.2
こいくちしょうゆ	2		
みそ	6.5	ミニぶどうゼリー	
とりがらスープ	1.5	ミニぶどうゼリー	10
こしょう	0.02		
トウバンジャン	0.15		
てんぷん	0.7		
ひまわりあぶら	0.5		

マーボーどうふ: 鶏肉、豚肉、大豆
 ささみとキャベツのいためのもの: 鶏肉

16 コッペパン

ミネストローネ	5	かぼちゃクロック	
ベーコン	5	かぼちゃクロック	10
カットワインナー	5	あけあぶら	9
にんじん	10		
たまねぎ	35	えだまめ	20
じゃがいも	20	えだまめ	20
キャベツ	15		
パセリ	0.5		
とりがらスープ	2.5		
とんこつスープ	2.5		
トマトホールかん	30		
トマトピューレ	5		
さとう	0.3		
うすくちしょうゆ	0.5		
しお	0.4		
あかワイン	2		
ひまわりあぶら	0.3		

コッペパン: 小麦、乳
 ミネストローネ: 鶏肉、豚肉
 かぼちゃクロック: 小麦、大豆、えだまめ、大豆

19 ごはん

たまごのおつゆ	5	こいくちしょうゆ	1.5
にんじん	25	ひまわりあぶら	0.1
れいどうとうふ	25		
えのきたけ	5	うのはなのいりに	
たまご	20	どりにく	7
チンゲンサイ	10	りょうりしゆ	0.2
だしこんぶ	0.5	うのはな	7
けずりぶし(さばいわし)	2.5	にんじん	3
しお	0.2	あおねぎ	2
こいくちしょうゆ	2	けずりぶし(さばいわし)	1
うすくちしょうゆ	2	さとう	0.8
てんぷん	1	うすくちしょうゆ	1.6
		みりん	1
		ひまわりあぶら	0.2
		さけのねぎだれ	
		さけ	10
		つちしようが	0.25
		にんにく	0.1
		あおねぎ	2
		さとう	0.5
		こめす	0.8

たまごのおつゆ: 卵、さば、大豆
 さけのねぎだれ: さけ
 うのはなのいりに: さば、鶏肉、大豆

20 ごはん あじつけのり

タットリタン	20	はるさめとキャベツの	
ぶたにく	20	さっぱりあえ	
りょうりしゆ	0.5	ボンレスハム	5
しお	0.05	にんじん	3
たまねぎ	50	キャベツ	20
にんじん	20	りょうりしゆ	4
じゃがいも	50	しお	0.2
ひとくちあつあげ	25	こしょう	0.02
むきえだまめ	3	さとう	0.3
とりがらスープ	2	こいくちしょうゆ	0.5
こいくちしょうゆ	5	レモンかじゆ	0.3
さとう	2	オリーブあぶら	0.2
みりん	1		
コチュジャン	0.7		
ひまわりあぶら	0.5		

タットリタン: 鶏肉、大豆
 はるさめとキャベツのさっぱりあえ: 豚肉

21 パーカーパン

いんげんまめの	10	なすの	
クリームスープ	10	カレーサンド	
ベーコン	10	ぶたミンチにく	10
しろいんげんまめ	20	たまねぎ	25
たまねぎ	50	なす	20
じゃがいも	30	にんじん	5
パセリ	0.5	トマトケチャップ	3
きゅうりゆ	20	ウスターソース	0.8
なまクリーム	3	しお	0.3
とりがらスープ	5	カレーこ	0.2
しお	0.4	こしょう	0.02
こしょう	0.02	ひまわりあぶら	0.2
ひまわりあぶら	0.3		
		れいどうみかん	
		れいどうみかん	10

パーカーパン: 小麦、乳
 いんげんまめのクリームスープ: 乳、鶏肉、豚肉
 なすのカレーサンド: 豚肉

22 ごはん

もずくの	10	てんぷん	5
すましじる	10	あけあぶら	10
にんじん	5	さとう	2.5
かまぼこ	10	しろみそ	2
れいどうとうふ	25	みそ	2
もずく	5	りょうりしゆ	2
ゆば	5	みりん	2
あおねぎ	0.5	こいくちしょうゆ	0.5
だしこんぶ	0.5		
けずりぶし(さばいわし)	2	いためたくあん	
うすくちしょうゆ	2	たくあん	7
こいくちしょうゆ	1	きりぼしだいこん	1.5
しお	0.2	さとう	2
		うすくちしょうゆ	0.4
		こしょう	0.1
		ひまわりあぶら	0.3
		ホキとじゃがいもの	
		みそだれ	
		ホキ	30
		じゃがいも	20
		りょうりしゆ	1
		しお	0.1

もずくのすましじる: さば、大豆
 ホキとじゃがいものみそだれ: 大豆

23 こくとうパン

おきなわそば	10	ゴーヤ	
やきぶた	10	チャンプルー	
かまぼこ	10		