

※必要事項を記入の上、1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)

Table with 4 columns: 小学校, 年組, なまえ, 保護者確認氏名

Table with 2 columns: 今月は、除去食・欠食・自己除去が, 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

Table with 5 columns: 月, 火, 水, 木, 金

調理場で除去可能な今月の献立
7日 みそおでんのうずら卵
15日 かきたま汁の卵
19日 じゃがいものポタージュの牛乳・生クリーム
21日 うずら卵入り八宝菜のうずら卵
27日 洋風卵とじの卵

★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。

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、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

1 ごはん いらだいず
かすじる 10
とりにく 5
にんにく 5
うすあげ 5
いたこんやく 5
かまぼこ(おに) 7
だいこん 15
じゃがいも 15
ほうれんそう 5
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

2 アップルパン
じゃがいももちのキムチスープ 15
ぶたにく 15
じゃがいももち 35
はくさいキムチ 10
はくさい 20
しろねぎ 10
えのきたけ 3
とりがらスープ 3
とんこつスープ 5
しお 0.5
こいくちしょうゆ 3
みりん 0.5
イカとふゆやさいのちゅうがいため 20
いか 20
りょうりしゅ 0.5
だいこん 25
にんじん 5
しいたけ 2

5 ごはん
ホカホカちゃんこ 25
とりにく 30
はくさい 20
だいこん 20
とろふ 20
にんじん 10
いとこんやく 5
あおねぎ 5
けずりぶし(さば・いわし) 2.5
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 1
りょうりしゅ 1
みりん 0.5
しお 0.3

6 しゃくパン
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
とりがらスープ 6
トマトケチャップ 7
トマトビュレ 7
ウスターソース 5
あかワイン 2
しお 0.5
こしょう 0.05
ひまわりあぶら 0.3

7 ごはん ミニフィッシュ
みそおでん 20
ぶたにく 20
にんにく 15
ちくわ 10
だいこん 50
いたこんやく 15
さとう 0.45
こいくちしょうゆ 0.6
あつあげ 10
うすらたまご 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
みそ 7
さとう 1
こいくちしょうゆ 1
けずりぶし(さば・いわし) 2

8 かやくごはん
たまねぎのおつゆ 10
にんじん 40
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
りょうりしゅ 1.8
うすくちしょうゆ 0.25
しお 0.25

9 しゃくパン
レンズまめのジンジャースープ 10
ベーコン 7
にんじん 10
たまねぎ 30
じゃがいも 30
だいこん 20
レンズまめ 8
とんこつスープ 5
うすくちしょうゆ 0.5
しお 0.6
こしょう 0.02

7大アレルゲンを色分けしています
卵
乳
えび
小麦
※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。

13 くろまいごはん
ポークカレー 25
ぶたにく 25
たまねぎ 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
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
りんごビュレ 2
さとう 0.1

14 コッペパン
オニオンスープ 7
ベーコン 0.2
にんにく 60
たまねぎ 0.5
パセリ 5
とりがらスープ 4
とんこつスープ 5
うすくちしょうゆ 2
しお 0.4
こしょう 0.02
オリーブあぶら 0.3

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

16 わかめごはん
あんかけうどん 5
とりにく 1
りょうりしゅ 5
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
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
てんぷん 1.5

19 パーカーパン
じゃがいものポタージュ 10
ベーコン 50
たまねぎ 30
じゃがいも 30
じゃがいもペースト 0.5
パセリ 20
ぎゅうにゅう 3
なまクリーム 3
とりがらスープ 5
しお 0.4
こしょう 0.05
ひまわりあぶら 0.3

20 ごはん
みそしる 30
たまねぎ 5
うすあげ 5
れいとうとうふ 5
わかめ 0.3
あおねぎ 5
けずりぶし(さば・いわし) 2.5
みそ 9

21 コッペパン
うすらたまごいり 15
はっほうさい 15
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
うすらたまご 20
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 0.05
てんぷん 2
ひまわりあぶら 0.5

22 ごはん
いそに 15
とりにく 15
にんじん 15
じゃがいも 50
いたこんやく 15
さとう 0.6
こいくちしょうゆ 0.6
ひとくちあつあげ 15
ひじき 1
さとう 1
こいくちしょうゆ 1
けずりぶし(さば・いわし) 2
さとう 2
こいくちしょうゆ 5

今月の炊き込みごはん
「かやくごはん」(8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
こんにやく 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
「くろまいごはん」(13日)
こめ 75g
くろまい 2.1g
「わかめごはん」(16日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

26 ごはん
マーボーだいこん 20
ぶたミンチにく 0.5
つちしょうが 0.1
にんにく 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
トウバンジャン 0.15
てんぷん 0.7
ひまわりあぶら 0.5

27 コッペパン
はくさいと 30
とりにく 30
だんご 40
はくさい 10
たけのこ 10
にんじん 10
ほししいたけ 0.3
あおねぎ 5
とりがらスープ 2
とんこつスープ 3
こいくちしょうゆ 0.2
しお 0.02
こしょう 0.02
ようふう 5
ベーコン 15
たまねぎ 15
にんじん 3
じゃがいも 10

28 ごはん
ごじる 10
だんご 5
うすあげ 8
にんじん 8
いたこんやく 10
じゃがいも 30
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

29 コッペパン
カレーうどん 5
ぎゅうにく 5
うすあげ 5
たまねぎ 30
にんじん 10
つねん 5
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 2
うすくちしょうゆ 2
さとう 0.3
みりん 2
しお 0.2
てんぷん 2