

※必要事項を記入の上、1月17日(金)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>3 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かすじる 10 とりにく 5 にんじん 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 20 ほうれんそう 20 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</p> <p>としこのいわし 10 いわし 0.3 つちしょうが 1.9 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 1.5 りょうりしゆ 1 みりん 2 てんぷん 0.2</p> <p>はくさいの こんぶあえ 40 はくさいの にんじん 5 しおこんぶ 1 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>いりだいず 10</p> <p>かすじる:さば、鶏肉、大豆 いりだいず:大豆</p>	<p>4 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふゆやさいなべ 10 ぶたにく 5 うすあげ 20 れいとうどうふ 5 にんじん 20 だいこん 15 はくさい 4 りよくとうはるさめ 5 みずな 2.5 けずりぶし(さば・いわし) 1 りょうりしゆ 0.5 みりん 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお</p> <p>あげごぼうの ごまだれ 25 ごぼう 5 てんぷん 2 あげあぶら 5 みりん 2.2 さとう 2.2 こいくちしょうゆ 2.7 ごま 0.7</p> <p>ささみとにんじんの あますあえ 15 にんじん 12 ささみフレーク 0.3 ひじき 0.3 さとう 1 こめず 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1</p> <p>ふゆやさいなべ:さば、豚肉、大豆 あげごぼうのごまだれ:ごま ささみとにんじんのあますあえ:鶏肉</p>	<p>5 コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>えがにおふれるふゆやさいの あったかカレーほうとう 10 とりにく 5 うすあげ 5 にんじん 5 だいこん 10 しめじ 3 しろねぎ 5 かぼちゃ 10 うどん 50 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 4 うすくちしょうゆ 2 さとう 0.3 みりん 2 しお 0.2</p> <p>ほうれんそうの ソテー 7 にんじん 20 ホールコーン 10 ほうれんそう 0.2 オリーブあぶら 0.1 しお 0.02 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.3</p> <p>ぼんかん 10 ぼんかん</p> <p>コッペパン:小麦、乳 えがにおふれるふゆやさいの あったかカレーほうとう:小麦、さば、鶏肉、大豆</p>	<p>6 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>けんちんじる 5 にんじん 5 ごぼう 5 さといも 10 うすあげ 5 いたこんにやく 5 れいとうどうふ 20 ほししいたけ 0.5 あおねぎ 3 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>さばのしおやき 10 しおさば 10 はくさいの ポンずあえ 30 はくさい チンゲンサイ 15 にんじん 5 えのきたけ 0.3 けずりぶし(さば・いわし) 5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 さとう 0.2 こめず 1 ゆずかじゅう 0.3</p> <p>けんちんじる:さば、大豆 さばのしおやき:さば はくさいのポンずあえ:さば</p>	<p>7 アップルパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりだんごの スープ 30 じゃがいも 40 こめこ 4 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 とりがらスープ 3 とんこつスープ 2 こいくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.02</p> <p>のりしおポテト 30 じゃがいも 40 こめこ 4 たまねぎ 30 しお 0.2 あおのりこ 0.1 あげあぶら 10</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 5 しお 0.1 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>アップルパン:小麦、乳、りんご とりだんごの スープ:鶏肉、豚肉 キャベツのいためもの:豚肉</p>
<p>10 かやくごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かんとくに 15 とりにく 15 にんじん 15 じゃがいも 40 だいこん 20 いたこんにやく 15 さとう 0.4 こいくちしょうゆ 0.6 ひとくちごぼうてん 15 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 ひとくちごぼうてん 15 けずりぶし(さば・いわし) 2 さとう 2 こいくちしょうゆ 5</p> <p>クープイリチ 5 やきぶた 8 にんじん 12 たけのこ 0.5 ほそぎりこんぶ 0.5 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 0.5 りょうりしゆ 0.5 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>ミニフィッシュ 10 ミニフィッシュ</p> <p>かやくごはん:大豆 かんとくに:卵、さば、鶏肉、大豆 クープイリチ:豚肉</p>	<p>今月の炊き込みごはん</p> <p>「かやくごはん」(10日) こめ 65g しいたけ 1.9g にんじん 2.9g たまねぎ 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</p> <p>「げんまいごはん」(25日) こめ 65g げんまい 10g</p> <p>「わかめごはん」(27日) こめ 80g たきこみわかめ 2.3g</p>	<p>12 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいももちのおつゆ 10 にんじん 30 たまねぎ 10 いとかまぼこ 10 じゃがいももち 35 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2 うすくちしょうゆ 1.8 うすらたまご 1.8 しお 0.25</p> <p>さけの ちゃんちゃんやき 40 さけ 0.2 しお 0.02 こしょう 0.02 たまねぎ 5 キャベツ 10 みそ 2 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 1 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>ぶどうめ 20 だいず 2 さとう 1 こいくちしょうゆ 1 みりん 1</p> <p>じゃがいももちのおつゆ:さば さけのちゃんちゃんやき:さけ、大豆 ぶどうめ:大豆</p>	<p>13 コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ふゆやさいの こめクリームスープ 15 とりにく 15 たまねぎ 30 にんじん 15 はくさい 25 カリフラワー 10 ぎゅうにゅう 20 なまクリーム 2 とりがらスープ 2.5 しお 0.4 こしょう 0.02 こめこ 3 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ハムポテト 5 ローズハム 5 たまねぎ 5 にんじん 3 じゃがいも 35 しお 0.1 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.2</p> <p>フルーツポンチ 20 みかのかんづめ 10 パイナップルのかんづめ 20 さんしょくゼリー 30</p> <p>コッペパン:小麦、乳 ふゆやさいのこめクリームスープ:乳、鶏肉 ハムポテト:豚肉/フルーツポンチ:りんご</p>	<p>14 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたじる 10 ぶたにく 5 うすあげ 15 にんじん 20 だいこん 20 もやし 15 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9</p> <p>かきあげ 5 さくらえび 15 じゃがいも 20 たまねぎ 5 しゆんぎく 7 こめこ 5 てんぷん 5 しお 0.1 あげあぶら 12</p> <p>にんじんシリシリ 20 ツナフレーク 12 うすくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>ぶたじる:さば、豚肉、大豆 かきあげ:えび</p>
<p>17 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>そばろに 15 ぶたにく 0.5 つちしょうが 15 にんじん 20 たまねぎ 55 じゃがいも 55 ひとくちごぼうてん 15 けずりぶし(さば・いわし) 2 さとう 2 こいくちしょうゆ 5 ひまわりあぶら 0.3 りょうりしゆ 0.5</p> <p>ししゃも 20 ししゃも</p> <p>のりのつくだに 1.5 やきのり(つくだによう) 1.7 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 りょうりしゆ 1 さとう 1</p> <p>そばろに:さば、豚肉</p>	<p>18 しょうパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ハッシュドビーフ 25 ぶたにく 60 たまねぎ 15 にんじん 3 マッシュルーム 3 じゃがいも 6 はいせん(おむすび) 3 とりがらスープ 7 トマトケチャップ 3 トマトピューレ 7 ウスターソース 5 あかワイン 2 さとう 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ライスソテー 10 げんまい 5 ローズハム 5 たまねぎ 5 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>スライスチーズ 10 スライスチーズ</p> <p>しょうパン:小麦、乳 ハッシュドビーフ:小麦、牛肉、鶏肉 ライスソテー:豚肉 スライスチーズ:乳</p>	<p>19 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>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 5 けずりぶし(さば・いわし) 3 こいくちしょうゆ 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 しお 0.25 てんぷん 0.5</p> <p>やきざな(ほっけ) 10 ほっけ</p> <p>だいこんのもの 10 うすあげ 40 だいこん 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 3</p> <p>かきたまじる:卵、さば だいこんのもの:さば、大豆</p>	<p>20 コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ジュリエンス スープ 7 ベーコン 20 キャベツ 40 たまねぎ 40 にんじん 10 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 こしょう 0.02 とりがらスープ 2.5 ひまわりあぶら 0.3</p> <p>ごなチーズ 1 しお 0.2 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.2</p> <p>れんこんソテー 15 れんこん 5 にんじん 10 ツナフレーク 10 ごま 2 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>にくボール チーズクリームソース 40 にくボール 15 たまねぎ 0.1 パセリ 2 マッシュルーム 3 なまクリーム 3 ぎゅうにゅう 4</p> <p>コッペパン:小麦、乳/ジュリエンススープ:鶏肉、豚肉 にくボールチーズクリームソース:小麦、乳、鶏肉、豚肉 れんこんソテー:ごま</p>	<p>21 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>わかめスープ 5 やきぶた 10 にんじん 20 たまねぎ 25 れいとうどうふ 2 わかめ 0.4 あおねぎ 5 とりがらスープ 2.5 とんこつスープ 3 こいくちしょうゆ 3 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p>チャイニーズ チキン 50 とりにく 0.2 しお 0.02 こしょう 0.2 れいとうどうふ 10 てんぷん 5 あげあぶら 6 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.8 さとう 0.6</p> <p>はくさいの ごまこんぶあえ 40 はくさい にんじん 5 しおこんぶ 1 ごま 1 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>わかめスープ:鶏肉、豚肉、大豆 チャイニーズチキン:鶏肉 はくさいのごまこんぶあえ:ごま</p>
<p>25 げんまいごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポークカレー 25 ぶたにく 0.5 つちしょうが 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 はいせん(おむすび) 6 オニオンペースト 5 ウスターソース 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 りんごピューレ 2 さとう 0.1</p> <p>しお 0.4 こしょう 0.02 ひまわりあぶら 0.5</p> <p>コーンソテー 10 にんじん 20 ホールコーン 15 チンゲンサイ 15 しお 0.15 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>ふくじんづけ 10 ふくじんづけ</p> <p>ポークカレー:小麦、りんご、鶏肉、豚肉</p>	<p>26 コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>やさいたっぷり ラーメン 10 やきぶた 10 にんじん 0.1 にんじん 5 ホールコーン 5 チンゲンサイ 10 はくさい 10 もやし 10 かまぼこ(なると) 8 あおねぎ 5 ちんねん(ラーメン) 35 とりがらスープ 4 とんこつスープ 2 こいくちしょうゆ 4 しお 0.3 こしょう 0.02</p> <p>とりだんごの あますあえ 40 たまねぎ 20 あおねぎ 2 さとう 0.8 こめず 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>にんじんのナムル 30 にんじん 5 ごまつな 1.5 ごま 1.5 とりがらスープ 0.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 さとう 0.1 ごまあぶら 0.3</p> <p>コッペパン:小麦、乳 やさいたっぷりラーメン:小麦、鶏肉、豚肉 とりだんごのあますあえ:鶏肉/にんじんのナムル:鶏肉、ごま</p>	<p>27 わかめごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>みそじる 30 たまねぎ 5 うすあげ 5 じゃがいも 20 あおねぎ 5 けずりぶし(さば・いわし) 2.5 みそ 9</p> <p>わかさぎの からあげ 30 わかさぎ 0.1 しお 0.1 こしょう 0.1 てんぷん 6 あげあぶら 3 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 3.8 こめず 2.3</p> <p>にびたし 5 ぎつたまあげ 45 はくさい 10 ごまつな 5 にんじん 10 けずりぶし(さば・いわし) 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 さとう 0.3</p> <p>みそじる:さば、大豆 にびたし:さば</p>	<p>28 パーカーパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>オニオンスープ 7 ベーコン 0.2 にんじん 20 たまねぎ 50 パセリ 0.5 とりがらスープ 5 とんこつスープ 4 うすくちしょうゆ 2 オニオンペースト 5 しお 0.4 こしょう 0.02 オリーブあぶら 0.3</p> <p>トマトホールかん 7 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 さとう 1 しお 0.1 こしょう 0.01 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 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3 ひまわりあぶら 0.2</p> <p>チキンハンバーグ カラフルまめソース 10 チキンハンバーグ 10 たまねぎ 15 むきえだまめ 2 ひよこまめ 2 ホールコーン 2</p> <p>パーカーパン:小麦、乳 オニオンスープ:鶏肉、豚肉 チキンハンバーグ:鶏肉、大豆</p>	

8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8大アレルゲンである、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。

(記入例) 持参

10	コッペパン	ぎゅうにゅう
×	ハッシュドビーフ	ツナコーン
○	ぶたにく	ツナフレーク
○	たまねぎ	たまねぎ
○	にんじん	ホールコーン
○	マッシュルーム	しお
○	ひまわりあぶら	こしょう
○	とりがらスープ	ひまわりあぶら
○	トマトケチャップ	キャベツのソテー
○	トマトピューレ	キャベツ
○	ウスターソース	にんじん
○	あかワイン	しお
○	さとう	こしょう
○	しお	こいくちしょうゆ
○	こしょう	ひまわりあぶら

持参

コッペパン:小麦、乳  
ハッシュドビーフ:小麦、鶏肉、豚肉

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。

調理場で除去可能な今月の献立

10日	関東煮のうずら卵
13日	冬野菜の米粉クリームスープの牛乳・生クリーム
14日	かき揚げの桜えび
19日	かきたま汁の卵
20日	肉ボール(チーズクリームソース)の生クリーム・牛乳・粉チーズ

★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。

★17日のししゃもには、魚卵が入っています。

★27日のわかさぎには、魚卵が入っていることがあります。