

※必要事項を記入の上、2月16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

今月は、除去食・欠食・自己除去が あります ・ ありません
全日牛乳を 飲みます ・ 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
6日 菜の花のかき揚げの桜えび
7日 五目スープの卵
13日 肉ボール(チーズクリームソース)の牛乳・生クリーム・粉チーズ

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) 18 コッペパン 担任確認

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。

ごはん
にくじゃが 20
ぎゅうにく 55
たまねぎ 20
にんじん 60
じゃがいも 20
つきこんやく 5
むぎえだまめ 3
さとう 3
こいくちしょうゆ 6
りょうりしゆ 1
ひまわりあぶら 0.3
キャベツの ごまいため 5
やきぶた 15
チンゲンサイ 30
キャベツ 5
にんじん 1
ごま 0.2
さとう 2
こいくちしょうゆ 0.2
ごまあぶら 10
なっとう

★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。
★14日のししゃもには、魚卵が入っていることがあります。

4 すしごはん ひなあられ
すましじる 10
にんじん 10
かまぼこ(もも) 5
いとこまぼこ 25
とうふ 0.3
わかめ 0.4
ゆば 3
えのきたけ 3
みつば 0.5
だしこんぶ 2
けずりぶし(さば・いわし) 2
うすくちしょうゆ 1
こいくちしょうゆ 0.2
りょうりしゆ 1
さわらのさいきょうやき 198
ちらしずしのぐ 5
うすあげ 5
にんじん 5
れんこん 5
こやどぶ(すし) 1
ほししいたけ 0.5
けずりぶし(さば・いわし) 1
さとう 1.5
こいくちしょうゆ 2
りょうりしゆ 0.5

5 クロワッサン
わふうスパゲティ 10
にんにく 0.1
しんごぼう 7
にんじん 15
たまねぎ 40
スパゲティ 30
あおねぎ 5
とりからスープ 2
こいくちしょうゆ 2.5
しお 0.2
こしょう 0.02
オリーブあぶら 0.3
ささみとキャベツのソテー 5
キャベツ 40
にんじん 5
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
りんごのかんづめ 45

6 ごはん
みそしる 30
たまねぎ 5
うすあげ 30
れいとうとうふ 0.3
わかめ 5
あおねぎ 2.5
みそ 9
ほそぎりごまこんぶのつくだに 2
ごま 1.5
さとう 2
こいくちしょうゆ 2.5
みりん 0.5
こめずりょうりしゆ 2.5
なののはなのかきあげ 20
たまねぎ 15
れんこん 5
なののはな 5
にんじん 5
さくらえび 5
こめこ 7
てんぶん 5
しお 0.2
あげあぶら 11

7 コッペパン
ごもくスープ 5
ぶたにく 5
にんじん 5
たまねぎ 20
ほししいたけ 10
もやし 10
たまご 25
あおねぎ 5
とりからスープ 3
どんこつスープ 3
こいくちしょうゆ 3
しお 0.4
こしょう 0.02
てんぶん 0.8
ごまあぶら 0.2
あつあげのチリソース 35
たまねぎ 10
あおねぎ 2
トマトケチャップ 10
さとう 0.7
うすくちしょうゆ 1
トウバンジャン 0.01
ひまわりあぶら 0.3
ビーフンのいためもの 5
やきぶた 6
にんじん 7
ピーフン 15
こまつな 0.3
さとう 0.3
こいくちしょうゆ 1.5
ひまわりあぶら 0.3

8 げんまいごはん ふくじんづけ
ビーフカレー 25
ぎゅうにく 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
ほいせんでんぶ 6
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
ピーフン 1.5
あかワイン 1
りんごピューレ 2
とりからスープ 5
さとう 0.1
しお 0.4
こしょう 0.02
ひまわりあぶら 0.3

11 しょくパン
とうもろこし 10
たまねぎ 40
クリームコーン 45
ホールコーン 5
パセリ 0.5
とりからスープ 3
しお 0.4
こしょう 0.02
ひまわりあぶら 0.3
ホキとじゃがいものケチャップあえ 30
しお 0.2
こしょう 0.02
てんぶん 7
じゃがいも 20
あげあぶら 6
トマトケチャップ 6
ウスターソース 3
さとう 1
フルーツポンチ 30
みかんのかんづめ 30
さんしょくゼリー 30

12 ごはん わらさきもちチップス
マーボーどうふ 20
ぶたミンチにく 0.5
つちしょうが 0.1
にんにく 15
たまねぎ 50
れいとうとうふ 100
あおねぎ 5
しお 0.08
さとう 0.5
こいくちしょうゆ 2
みそ 6.5
とりからスープ 1.5
こしょう 0.02
トウバンジャン 0.18
てんぶん 0.7
ひまわりあぶら 0.5
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

13 コッペパン
ジュリエヌ 1
ベーコン 7
キャベツ 20
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
とりからスープ 2.5
ひまわりあぶら 0.3
ごなチーズ 0.2
しお 0.02
オリーブあぶら 0.2
コーンソテー 10
ホールコーン 20
グリーンアスパラガス 7
しお 0.18
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
にくボール(チーズクリームソース) 40
たまねぎ 15
パセリ 0.1
マッシュルーム 2
なまクリーム 3
ぎゅうにゅう 4

14 ごはん
そばろに 15
ぶたミンチにく 0.5
つちしょうが 0.1
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
ししゃも 20
もやしのいためもの 5
もやし 40
にんじん 5
さとう 0.3
こいくちしょうゆ 1.5
しお 0.1
こしょう 0.02
ひまわりあぶら 0.2

15 せきはん ごましお
おいわい すましじる 10
にんじん 7
かまぼこ(さくら) 5
いとこまぼこ 25
とうふ 0.3
わかめ 0.4
ゆば 3
えのきたけ 0.5
みつば 2
だしこんぶ 0.5
けずりぶし(さば・いわし) 2
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 1
しお 0.2
りょうりしゆ 1
とりにくのからあげ 50
つちしょうが 1
にんにく 0.1
こいくちしょうゆ 2.4
りょうりしゆ 0.6
てんぶん 12
あげあぶら 5
みかんゼリー 10

今月の炊き込みごはん
「すしごはん」(4日)
こめ 70g
あわせず 18g
「げんまいごはん」(8日)
こめ 65g
げんまい 10g
「せきはん」(15日)
もちごめ 53g
うるちまい 23g
かんそうあずき 4g

19 パーカーパン
スープに 5
カットウイナー 5
ベーコン 15
にんじん 50
たまねぎ 45
ホールコーン 10
パセリ 2.5
こいくちしょうゆ 1.5
しお 0.08
こしょう 0.02
ミートビーンズ 10
ぎゅうミンチにく 30
たまねぎ 15
きんときまめ 30
トマトケチャップ 4
ウスターソース 2
さとう 0.1
しお 0.1
こしょう 0.01
ひまわりあぶら 0.2
キャベツの カレーソテー 35
キャベツ 3
にんじん 0.08
カレーこ 0.18
しお 0.5
こいくちしょうゆ 0.2
ひまわりあぶら 0.2

21 ごはん
みそしる 30
たまねぎ 5
うすあげ 5
じゃがいも 20
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
ぶたにくのしょうがいため 25
ぶたにく 0.5
つちしょうが 25
たまねぎ 5
あおねぎ 0.1
しお 0.02
こしょう 0.8
さとう 2
こいくちしょうゆ 0.5
りょうりしゆ 0.5
みりん 1
ひまわりあぶら 0.2
にびたし 7
キャベツ 30
チンゲンサイ 10
にんじん 5
けずりぶし(さば・いわし) 0.5
みりん 1.5
うすくちしょうゆ 0.3
さとう 0.3

21 ごはん
みそしる:さば、大豆
ぶたにくのしょうがいため:豚肉
にびたし:さば