

令和2年9月

加工食品等アレルギー一覧表

| 日    | 献立名・食品名       | 卵 | えび | たこ | いか | 青魚 | 鮭 | 乳・乳製品 | 小麦 | 大豆 | ごま | 備 考                                             |
|------|---------------|---|----|----|----|----|---|-------|----|----|----|-------------------------------------------------|
| 1 火  | 和風ドレッシング      |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    | 調味料の一部に小麦・大豆が含まれます                              |
| 2 水  | ハンバーグ         |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                 |
|      | スパゲティ         |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                 |
|      | 香り胡麻ドレッシング    |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  | ●  |                                                 |
| 3 木  | 春巻(米粉入り)      |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                 |
|      | 春巻(キーマカレー)    |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                 |
|      | 杏仁豆腐          |   |    |    |    |    |   | ●     |    |    |    |                                                 |
| 4 金  | 味付のり          |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    | ※えび・さば・小麦を含む製品と同じラインを共有しています<br>調味料の一部に大豆が含まれます |
| 7 月  | 竹輪            |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                 |
|      | 香り胡麻ドレッシング    |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  | ●  |                                                 |
| 8 火  | 野菜かき揚げ        |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    | ※えびを含む製品と同じ設備で製造しています                           |
|      | そうめん          |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    |                                                 |
|      | 刻み油揚げ         |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                 |
|      | めんつゆストレート(小袋) |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    | 調味料の一部に小麦・大豆が含まれます                              |
| 9 水  | キムチのたれ        |   |    |    |    | ●  |   | ●     |    | ●  |    |                                                 |
|      | 蒸しささみ         |   |    |    |    |    |   |       |    |    |    | ※本工場では乳・卵・小麦を使用した製品を製造しています                     |
| 10 木 | 黒糖入りコッペパン     |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    | 本品製造ラインで卵、乳製品を使用した製品を製造しています                    |
| 11 金 | ミルクココア        |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                 |
|      | しゅうまい         |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    | 小麦 4.7%                                         |
| 14 月 | 香り胡麻ドレッシング    |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  | ●  |                                                 |
|      | スパゲティ         |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    |                                                 |
|      | 刻み油揚げ         |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                 |
| 15 火 | チリソース         |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                 |
| 16 水 | コロッケ          | ● |    |    |    |    |   | ●     | ●  | ●  |    |                                                 |
| 17 木 | 豆腐            |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                 |
| 18 金 | エビカツ          |   | ●  |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                 |
|      | 福神漬           |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  | ●  |                                                 |
|      | キャンディチーズ      |   |    |    |    |    |   | ●     |    |    |    |                                                 |
|      | カレールー         |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                 |
| 24 木 | オリーブパン        |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    |                                                 |
| 25 金 | 中華めん          |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    |                                                 |
|      | ボークウインナー      |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                 |
|      | 豆腐            |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                 |
| 28 月 | コロッケ          |   |    |    |    |    |   | ●     | ●  | ●  |    |                                                 |
|      | 麩             |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    |                                                 |
| 29 火 | メンチカツ         |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                 |
| 30 水 | わらび餅(きなこ)     |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                 |
|      | 刻み油揚げ         |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                 |

中学校給食献立の種類

| 献立名             | アレルギー等の除去内容                                                                                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全献立共通<br>(基本献立) | ※全ての献立で使用しない食品(A～D 献立でも使用しません)<br>○和そば ○落花生(ピーナッツ) ○くるみ ○キーウイフルーツ ○かに<br>○貝類(但し、オイスターソースは使用します) ○生のもの(但し、果物、プチトマトは使用します) |
| A 献立            | ○卵(鶏卵、うずら卵、魚卵)を除去(代替)したメニュー                                                                                              |
| B 献立            | ○えび ○たこ ○いか ○青魚 ○鮭 すべてを除去(代替)したメニュー                                                                                      |
| C 献立            | ○牛乳 ○乳製品 を除去(代替)したメニュー                                                                                                   |
| D 献立            | A・B・C 献立のアレルゲンとその他(小麦、大豆、ナッツ類、ごま等)のアレルゲンを除去(代替)<br>したメニュー<br>※調味料に含まれる微量のアレルゲンは除去しません。                                   |

※基本献立では、揚げ物調理で数回同じ油を使用することがあります。 ※A～D は食物アレルギー対応献立

食物アレルギー対応献立を  
選択する場合の留意点

①配食の安全確保を最優先とするため、食物アレルギー  
対応献立(A～D 献立)を選択する場合、医師の証明  
(学校生活管理指導表(アレルギー用)の提出)と、学校  
での保護者面談が必要です。  
なお、医師の証明にかかる費用は保護者のご負担とな  
ります。

②献立選択を変更(例、A献立から基本献立への変更)す  
る場合も「①」と同様の手続きが必要です。

9月の食育

まだまだ暑さが続いています。暦の上では秋になりました。  
秋は「食欲の秋」というようにおいしい食材が豊富に収穫されます。  
なかでも、きのこ類、根菜類など秋に採れる野菜は食物繊維をたくさん含み、  
体の調子を整える栄養がたくさん入っているため、体を温める働きがあります。  
きのこ類…しいたけ、エリンギ、しめじ、えのき、まいたけ、まつたけなど  
根菜類…ごぼう、人参、さつまいも、さといも、やまいもなど

中学校給食  
摂取基準

| 成分名   | エネルギー | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | マグネシウム | 鉄   | 亜鉛  | レチノール | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維  | 食塩相当量 |
|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 単位    | kcal  | g     | g     | mg    | mg     | mg  | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g     | g     |
| 基準値   | 830   | 30    | 18～27 | 450   | 120    | 4.0 | 3.0 | 300   | 0.50   | 0.60   | 30    | 6.5以上 | 2.5未満 |
| 阪南中学校 | 841   | 31    | 26.7  | 344   | 102    | 3.1 | 3.7 | 253   | 0.42   | 0.57   | 50    | 5.5   | 3.4   |