

# 令和3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                                                 |
|------|----------------|---|----|----|----|----|---|-------|----|----|----|-----------------------------------------------------|
| 2 木  | 刻み油揚げ          |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | 野菜コロッケ         |   |    |    |    |    |   | ●     | ●  | ●  |    |                                                     |
| 3 金  | ツナ水煮           |   |    |    |    | ●  |   |       |    |    |    |                                                     |
|      | 香り胡麻ドレッシング     |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  | ●  |                                                     |
| 6 月  | しゅうまい          |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    | 小麦 4.7%                                             |
| 7 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          |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
| 8 水  | カニカマ           | ● |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                     |
|      | たこ焼き           | ● |    | ●  |    |    |   |       | ●  | ●  |    | 本品製造工場ではえび・乳・いか・牛肉・ごま・鶏肉・豚肉・やまいもを含む製品を生産しています       |
|      | 豆腐             |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | 刻み油揚げ          |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
| 9 木  | 餃子             |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    | 本品製造工場では、えび・かに・卵・乳成分・ごまを含む製品を製造しています                |
| 10 金 | コロッケ           | ● |    |    |    |    |   | ●     | ●  | ●  |    |                                                     |
|      | 香り胡麻ドレッシング     |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  | ●  |                                                     |
|      | 福神漬            |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  | ●  | 調味料の一部に大豆・小麦が含まれます                                  |
|      | カレールー          |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                     |
| 13 月 | サーモンフライ        |   |    |    |    |    | ● |       | ●  | ●  |    |                                                     |
|      | タルタルソース(小袋)    | ● |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | スパゲティ          |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    |                                                     |
|      | ツナ水煮           |   |    |    |    | ●  |   |       |    |    |    |                                                     |
| 14 火 | 中華めん           |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    |                                                     |
|      | ポークウインナー       |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | 豆腐             |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
| 15 水 | 高野豆腐           |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | わらび餅(きなこ)      |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
| 16 木 | シチューの素         |   |    |    |    |    |   | ●     | ●  |    |    |                                                     |
| 17 金 | 黒糖コッペパン        |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    | 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                        |
|      | マヨネーズ(小袋)      |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | チョコレートジャム      |   |    |    |    |    |   | ●     | ●  |    |    |                                                     |
| 21 火 | 白玉             |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | 刻み油揚げ          |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
| 22 水 | ミルクココア         |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | 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                                  |
|      | 豆腐             |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
| 24 金 | 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                         |
| 28 火 | すこやかふりかけのり(小袋) |   |    |    |    | ●  |   |       |    |    |    | ※海苔はえび・かにの生息域で採取しています<br>※本品の製造ラインでは、鮭を含む商品を生産しています |
|      | イカリングフライ       | ● |    |    | ●  |    |   |       | ●  | ●  |    | ※乳・えび・かにを含む製品と同じ設備で製造しています                          |
|      | 豆腐             |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | 刻み油揚げ          |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
| 29 水 | オムレツ           | ● |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | カニカマ           | ● |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                     |
|      | マヨネーズ(小袋)      |   |    |    |    |    |   |       |    | ●  |    |                                                     |
|      | キャンディチーズ       |   |    |    |    |    |   | ●     |    |    |    |                                                     |
| 30 木 | コッペパン          |   |    |    |    |    |   |       | ●  |    |    |                                                     |
|      | ハンバーグ          |   |    |    |    |    |   |       | ●  | ●  |    |                                                     |

## 中学校給食献立の種類

| 献立名             | アレルゲン等の除去内容                                                                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全献立共通<br>(基本献立) | ※全ての献立で使用しない食品(△～□ 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 ○その他ナッツ類 ○かに<br>○キウイフルーツ ○生のもの(但し、果物、ミニトマトは使用します)<br>○貝類(但し、オイスターソース等調味料となるエキ스는使用します) |
| △ 献立            | ○卵(鶏卵、うずら卵、魚卵) を除去(代替)したメニュー                                                                                                                  |
| □ 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                                                                                                           |
| ○ 献立            | ○牛乳 ○乳製品 を除去(代替)したメニュー                                                                                                                        |
| △・□・○ 献立        | △・□・○ 献立のアレルゲンとその他(小麦、大豆、ごま)のアレルゲンを除去(代替)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。※△～□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(△～□ 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、△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るようですが、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    | 4.5 | 3.0 | 300   | 0.50   | 0.60   | 35    | 7以上  | 2.5未満 |
| 阪南中学校 | 814   | 31.5  | 28.4  | 357   | 95     | 3.9 | 3.9 | 269   | 0.43   | 0.59   | 46    | 6.2  | 3.0   |