

8.9月 給食だより

令和7年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

8月、9月の献立より

8月9月は栄養たっぷりの夏野菜を使った献立、暑い日も食べやすい冷やしうどん、食べると元気が出そうなスタミナ肉みそ丼、キムチ煮などを献立に取り入れました。しっかり食べて暑さに負けない元気な体を作りましょう！

「なす入り高野で坦々丼」…坦々麺の具を 丼 にアレンジした献立です。なすが苦手な子も食べやすいと好評です。

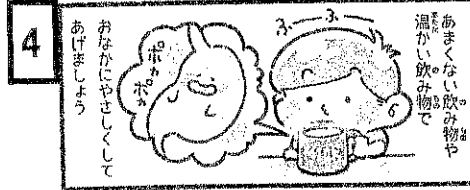
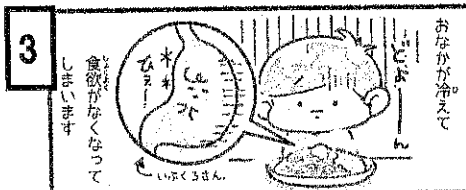
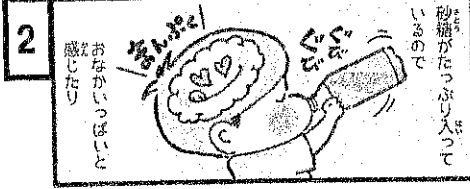
「チキンヌードルスープ」…小学生のみなさんには初めての献立です。アメリカの家庭料理の1つで、鶏肉と野菜、麺（ショートパスタなど）をコンソメで煮込んだ、体に優しいスープです。

「雷 厚揚げ」…「雷 豆腐」の豆腐を厚揚げに替えて作った献立です。「雷 豆腐」は、豆腐を 醤油などで炒めたシンプルな料理で、豆腐を炒める時に 雷 のような大きい音が鳴ることから名づけられました。給食の 雷 厚揚げは、栄養たっぷりになるように、ひき肉、野菜も一緒に炒めて作ります。



夏の飲み物

甘い飲み物、冷たい飲み物を
飲みすぎないようにしましょう。



野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整え、生活習慣病を予防するなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったりの。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味の特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

8月分予定献立表

月	火	水	木	金
25 ○牛乳 なつやさいのカレーライス ○ごはん ★かぼちゃ ○とりにく ★トマト ○ぶたにく ★ふわとろなます ○だいずにく ★ピーマン ★たまねぎ フルーツポンチ ○ゼリー ★みかん ○かんでん ★もも ★パイナップル きゅうしょくが はじまります♪ 763kcal	26 ○牛乳 パン タイピーエン ○ぶたにく ★いんげん ○いか ★しょうが ○うずらたまご ○はるさめ ★キャベツ ちゅうかだし ★たまねぎ さけ ★はくさい こしょう ★にんじん ※しゅうまい(2個) 618kcal	27 ○牛乳 ごはん じゃがいものそぼろに ○とりにく □じゃがいも ★たまねぎ しょうゆ ★にんじん さとう ★いんげん さけ ★しょうが みりん ★こんにゃく じゃこあえ ★だいこん しょうゆ ★きゅうり さとう ○ちりめんじゃこ □ごまあぶら す 589kcal	28 ○※ジョア ※げんりょうゆかりごはん ○ひやしうどん とりささみのさっぱりサラダ ○とりにく □ごま ★キャベツ ○かつおぶし ★きゅうり しょうゆ ★にんじん さとう ★うめ す ○※ごもくたまごやき ※めんつゆ(クラス2ほん) 578kcal	29 ○牛乳 パン トマトに ○とりにく □じゃがいも ○ミックスビーンズ □オリーブ油 ★たまねぎ ケチャップ ★にんじん トマトピューレー ★トマト ちゅうのうソース ★キャベツ コンソメ ★しめじ さとう ★フロッキー こしょう ★にんにく ※かぼちゃコロッケ 721kcal

8月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物

ふわとろなます、
胡瓜、きねぎ、人参



岩出市の食材が使われて
いる日は、そうへいちゃん
のイラストをのせ、食材名
を太字にしています。



給食では、市内産、県内産のものを多く
使用することで産地振興を促しています。



8月31日は「野菜の日」です。
野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

ビタミンCの効果



□・・き (ねつやちからのもとなる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちょうしをととのえる)
* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

8月分アレルギー表

日曜	献立名	
25 月	夏野菜のカレーライス フルーツポンチ	牛乳 夏野菜のカレーライス[鶏 豚 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏)] フルーツポンチ(もも)
26 火	パン タイピーエン しゅうまい(2個)	牛乳 パン(小麦) タイピーエン[豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
27 水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 じゃこ和え	牛乳 じゃがいものそぼろ煮[鶏 調味料(小麦 大豆)] じゃこ和え[調味料(小麦 大豆 ごま)]
28 木	減量ゆかりごはん 冷やしうどん 鶏ささみのさっぱりサラダ 五目玉子焼き めんつゆ(クラス2本)	ジョア 減量ゆかりごはん(無) ジョア(乳) 冷やしうどん(小麦) 鶏ささみのさっぱりサラダ[鶏 ごま 調味料(小麦 大豆)] 五目玉子焼き(小麦 卵 乳 大豆) めんつゆ(小麦 大豆)
29 金	パン トマト煮 かぼちゃコロッケ	牛乳 パン(小麦) トマト煮[鶏 ミックスビーンズ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] かぼちゃコロッケ(小麦 大豆)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

*牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

*一部 商品名を載せています。

月	火	水	木	金
1 ※ジョア(いちご)	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳
ごはん ちくぜんに ○ とうりく ☆ こんにゃく ○ ひらてん しょうゆ ★ だいこん さとう ★ にんじん さけ ★ ごぼう みりん ★ いんげん □ ごまあぶら ○ ※いわしのうめに ほねごとたべられます。 598kcal	パン トマトとまめのスープ ○ ベーコン □ ジャがいも ★ たまねぎ □ マカロニ ★ キャベツ □ ひよこまめ ★ トマト □ レンズまめ ★ ブロッコリー コンソメ ★ にんじん しょうゆ ○ ※ぎゅうにコロツケ 703kcal	ごはん あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ しめじ ★ たまねぎ □ ジャがいも ★ こまつな □ みそ ★ はくさい だしパック ※とうふハンバーグ(わふうきのソース) ○ ※とうふハンバーグ みりん ★ たまねぎ さとう ★ えのきだけ さけ ★ しょうが かたくりこ ★ しょうゆ 586kcal	げんりようごはん ながさきちゃんぽん ○ ちゃんぽんめん ☆ とうもろこし ○ ぶたにく ☆ しょうが ○ いか ちゃんぽんスープのもと ○ かまぼこ ちゅうかだし ○ とうにゅう しょうゆ ★ キャベツ さけ ★ もやし しお ★ いんげん しょうゆ ★ にんじん ○ ※ぎょうざ(2こ) 597kcal	パン ABCマカロニスー ○ とうりく ☆ にんじん ★ キャベツ □ マカロニ ★ たまねぎ コンソメ ★ だいこん しょうゆ ★ こまつな ○ ※とうにゅうクリームコロツケ 582kcal
8 牛乳	9 牛乳	10 ※ジョア(ブルーベリー)	11 牛乳	12 牛乳
ごはん とうにゅうごまみそしる ○ ぶたにく ☆ こんにゃく ○ あぶらあげ □ ジャがいも ★ はくさい □ とうにゅう ★ こまつな □ ねりごま ★ にんじん □ みそ ★ えのきだけ だしパック ★ ごぼう ○ ※まぐろカツ 606kcal	パン チキンチャップ ○ とうりく ケチャップ ★ たまねぎ あかワイン ★ にんじん ちゅうかうソース ★ しめじ コンソメ ★ いんげん しお ★ にんにく さとう □ ジャがいも しょうゆ ツナサラダ ★ キャベツ □ ごまあぶら ★ だいこん す ★ ブロッコリー さとう ★ ツナ しょうゆ □ ごま しお 584kcal	ごはん とうがんじる ○ ぶたにく ☆ にんじん ○ とうら ☆ ふわとろなかなす ○ あぶらあげ □ みそ ★ とうがん だしパック ★ こまつな さばのかおりあげ ○ さば しょうゆ かたくりこ さとう ★ しょうが さけ 681kcal	ピピンバ ○ ごはん ☆ きりぼしだいこん ○ とうりく ☆ にんにく ○ ぶたにく ☆ しょうが ○ だいずにく □ ごま ○ たまご □ ごまあぶら ★ はくさいキムチ しょうゆ ★ キャベツ さとう ★ にんじん す ★ ほうれんそう はるさめサラダ ★ きゅうり □ ごまあぶら ★ とうもろこし す ○ はるさめ しょうゆ □ ごま さとう 596kcal	パン チキンマドールスープ ○ とうりく ☆ いんげん ★ キャベツ □ マカロニ ★ たまねぎ コンソメ ★ だいこん しょうゆ ★ にんじん しろみぎかなのいちじくソース ○ たら しょうゆ ★ いちじく さとう ★ レモン あかワイン ★ しお かたくりこ ★ しょうゆ きのかわしきんです。 609kcal
15 敬老の日	16 牛乳	17 ※ジョア	18 牛乳	19 牛乳
ごはん キムチに ○ ぶたにく ☆ こんにゃく ○ とうら □ みそ ★ はくさい □ ごまあぶら ★ はくさいキムチ ちゅうかだし ★ たまねぎ さけ ★ もやし しょうゆ ★ にんにく さとう ○ ※いかりなツフライ(2こ) 614kcal	パン カレーパじる ○ とうりく カレールウ ★ たまねぎ トマトピューレー ★ にんじん コンソメ □ ジャがいも しょうゆ ○ スパゲティ コールスローサラダ ○ ハム ☆ とうもろこし ★ キャベツ □ コールスロードレッシング ★ きゅうり 620kcal	ごはん ぶたじる ○ ぶたにく ☆ はくさい ○ とうら ☆ ごぼう ★ たまねぎ □ ジャがいも ★ にんじん □ みそ ★ だいこん だしパック しろみぎかなのきのこなんばんづけ ○ たら ☆ しめじ かたくりこ す ★ たまねぎ しょうゆ ★ えのきだけ さとう 589kcal	ごはん スタミナにくみそどん ○ ごはん □ ごま ○ とうりく □ ごまあぶら ○ ぶたにく □ みそ ○ だいずにく しょうゆ ★ たまねぎ オイスターソース ★ にんじん さとう ★ しょうが ちゅうかだし ★ にんにく さけ ★ しいたけ トウバンジャン ★ もやしとあおなみのナムル ★ もやし □ こめあぶら ★ こまつな しょうゆ ★ にんじん さとう ★ にんにく しお □ ごま トウバンジャン □ ごまあぶら 579kcal	パン かぼちゃポタージュ ○ ベーコン □ ジャがいも ★ たまねぎ □ きゅうにゅう ★ かぼちゃ ポタージュのもと ★ しめじ コンソメ ハニーレモンチキン(2こ) ○ とうりく かたくりこ ★ レモン しょうゆ ★ しお みりん ★ しょうゆ はちみつ 676kcal
22 ※ジョア(ブルーベリー)	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳
ごはん キムチに ○ ぶたにく ☆ こんにゃく ○ とうら □ みそ ★ はくさい □ ごまあぶら ★ はくさいキムチ ちゅうかだし ★ たまねぎ さけ ★ もやし しょうゆ ★ にんにく さとう ○ ※いかりなツフライ(2こ) 614kcal	ごはん とうにゅうコーンポタージュ ○ ベーコン □ ジャがいも ★ たまねぎ □ とうにゅう ★ にんじん ☆ コーンクリーム ★ とうもろこし ☆ コーンポタージュのもと ★ いんげん コンソメ ※やきウィンナー(チリビーンズソース) ○ ※ウィンナー ケチャップ ○ だいず カレー ★ たまねぎ チリパウダー ★ トマト しお ★ トマトピューレー かたくりこ 640kcal	ハヤシライス ○ ごはん ☆ トマト ○ ぶたにく □ ジャがいも ★ たまねぎ コンソメ ★ にんじん ハヤシルウ こんにゃくとかいそうのサラダ ○ かいそうミックス ☆ こんにゃく ★ きゅうり しそドレッシング ★ とうもろこし 598kcal	ごはん かみなりあつあげ ○ とうりく ☆ こんにゃく ○ あつあげ □ ごまあぶら ★ たまねぎ しょうゆ ★ にんじん さとう ★ だいこん みりん ★ ごぼう だしパック ★ いんげん ちゅうかだし ★ しいたけ かたくりこ ★ しょうが こまつなのおかかえ ★ キャベツ □ かつおぶし ★ こまつな しょうゆ ★ にんじん さとう 589kcal	パン なつのミネストローネ ○ ベーコン ☆ にんにく ★ たまねぎ □ ジャがいも ★ トマト □ マカロニ ★ キャベツ トマトピューレー ★ スズキニ コンソメ ★ ふわとろなかなす □ オリーブゆ ★ しめじ しょうゆ ※ハンバーグ(デミグラスソース) ○ ※ハンバーグ ケチャップ ★ たまねぎ ウスターソース ★ トマト さとう デミグラスソース 614kcal
29 ※ジョア	30 牛乳	9月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物 ふわとろ長なす、人参、 胡瓜、冬瓜、玉ねぎ 岩出市の食材が使われて いる白は、そうへいちゃん のイラストをのせ、食材名 を太字にしています。 たくさん たべましょう！		
ごはん なすいりこうやでたんたんどん ○ ごはん □ ごまあぶら ○ とうりく □ みそ ○ こうやどうふ しょうゆ ★ たまねぎ オイスターソース ★ にんじん さとう ★ ふわとろなかなす ちゅうかだし ★ しょうが しょうゆ □ ごま トウバンジャン ごまマヨネーズあえ ○ ツナ □ ごま ○ ちりめんじゃこ □ たまごなしマヨネーズ ★ だいこん す ★ にんじん しょうゆ 624kcal	パン とうにゅうコーンポタージュ ○ ベーコン □ ジャがいも ★ たまねぎ □ とうにゅう ★ にんじん ☆ コーンクリーム ★ とうもろこし ☆ コーンポタージュのもと ★ いんげん コンソメ ※やきウィンナー(チリビーンズソース) ○ ※ウィンナー ケチャップ ○ だいず カレー ★ たまねぎ チリパウダー ★ トマト しお ★ トマトピューレー かたくりこ 640kcal			

□・・き (なつやちからのもとなる)

○・・あか (ち、にく、ほねをつくる)

☆・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

令和7年度

9 月分アレルギー表

中央小学校1・2年
岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
1	月	ごはん ちく前煮 いわしの梅煮	ジョア(乳) ちく前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)] いわしの梅煮(小麦 大豆)
2	火	パン トマトと豆のスープ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) トマトと豆のスープ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
3	水	ごはん 厚揚げとわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ(和風きのこソース)	牛乳 厚揚げとわかめのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ(和風きのこソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
4	木	減量ごはん 長崎ちゃんぽん ぎょうざ(2個)	牛乳 長崎ちゃんぽん[ちゃんぽん麺(小麦) 豚 いか 豆乳(大豆) 調味料(豚 鶏 小麦 大豆 ごま)] ぎょうざ(小麦 大豆 鶏 豚)
5	金	パン ABCマカロニスープ 豆乳クリームコロッケ	牛乳 パン(小麦) ABCマカロニスープ[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 豆乳クリームコロッケ(小麦 大豆 ゼラチン)
8	月	ごはん 豆乳ごまみそ汁 まぐろカツ	牛乳 豆乳ごまみそ汁[豚 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) ごま 調味料(大豆 さば)] まぐろカツ(小麦 大豆 豚)
9	火	パン チキンチャップ ツナサラダ	牛乳 パン(小麦) チキンチャップ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ツナサラダ[ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
10	水	ごはん 冬瓜汁 さばの香り揚げ	ジョア(乳) 冬瓜汁[豚 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの香り揚げ[さば 調味料(小麦 大豆)]
11	木	ビビンバ 春雨サラダ	牛乳 ビビンバ[鶏 豚 大豆肉(大豆) 卵(卵 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] 春雨サラダ[ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
12	金	パン チキンヌードルスープ 白身魚のいちじくソース	牛乳 パン(小麦) チキンヌードルスープ[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 白身魚のいちじくソース[調味料(小麦 大豆)]
16	火	パン カレースパ汁 コールスローサラダ	牛乳 パン(小麦) カレースパ汁[スパゲティ(小麦) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] コールスローサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)]
17	水	ごはん 豚汁 白身魚のきのこ南蛮漬け	ジョア(乳) 豚汁[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 白身魚のきのこ南蛮漬け[調味料(小麦 大豆)]
18	木	スタミナ肉みそ丼 もやしと青菜のナムル	牛乳 スタミナ肉みそ丼[鶏 豚 大豆肉(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] ナムル[ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)]
19	金	パン かぼちゃポタージュ ハニーレモンチキン(2個)	牛乳 パン(小麦) かぼちゃポタージュ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] ハニーレモンチキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
22	月	ごはん キムチ煮 いかドーナツフライ(2個)	ジョア(乳) キムチ煮[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦 鶏 ごま)] いかドーナツフライ(いか 大豆 小麦 卵 乳)
24	水	パン ハヤシライス こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 パン(小麦) ハヤシライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
25	木	ごはん 雷厚揚げ 小松菜のおかか和え	牛乳 雷厚揚げ[厚揚げ(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま さば)] 小松菜のおかか和え[調味料(小麦 大豆)]
26	金	パン 夏のミネストローネ ハンバーグ(デミグラスソース)	牛乳 パン(小麦) 夏のミネストローネ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ(デミグラスソース)[ハンバーグ(小麦 乳 牛 大豆 鶏) 調味料(小麦 牛 大豆 豚)]
29	月	なす入り高野で坦々丼 ごまマヨネーズ和え	ジョア(乳) なす入り高野で坦々丼[鶏 高野豆腐(大豆) ごま 調味料(ごま 大豆 小麦 鶏)] ジョア(乳) ごまマヨネーズ和え[ごま 調味料(小麦 大豆)]
30	火	パン 豆乳コーンポタージュ 焼きウインナー(チリビーンズソース)	牛乳 パン(小麦) 豆乳コーンポタージュ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] 焼きウインナー(チリビーンズソース)[ウインナー(鶏) 大豆]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

*牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

*(無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

*一部 商品名を載せています。

9月分予定献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
○※ジョア(いちご)	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□ごはん	□パン	□ごはん	□げんりょうごはん	□パン
ちくせんに	トマトとまめのスープ	あつあげとわかめのみそしる	ながさきちゃんぽん	ABCマカロニスープ
○ぶたにく ☆こんにゃく ○ひらてん ☆しょうゆ ☆だいこん さとう ☆にんじん ざけ ☆ごぼう みりん ☆いんげん □ごまあぶら	○ベーコン □じゃがいも ☆たまねぎ □マカロニ ☆キャベツ □ひよこまめ ☆トマト □レンズまめ ☆ブロッコリー コンソメ ☆にんじん しょうゆ	○あつあげ ☆にんじん ○わかめ ☆しめじ ☆たまねぎ □じゃがいも ☆ごまつな □みそ ☆はくさい だしパック	○ちゃんぽんめん ☆とうもろこし ○ぶたにく ☆しょうが ○いが ちゃんぽんスープのもと ○かまぼこ ちゅうかだし ○とうにゅう しょうゆ ☆キャベツ ざけ ☆もやし しお ☆いんげん しょうゆ ☆にんじん	○ぶたにく ☆にんじん ☆キャベツ □マカロニ ☆たまねぎ コンソメ ☆だいこん しょうゆ ☆ごまつな
○※いわしのうめに	○※きゅうにくコロッケ	※とうふハンバーグ(わふうきのごソース)	○※ぎょうざ(2こ)	○※とうにゅうクリームコロッケ
ほねごとたべられます。		○※とうふハンバーグ みりん ☆たまねぎ さとう ☆えのきたけ ざけ ☆しょうが かたくりこ ☆しょうゆ		
598kcal	703kcal	586kcal	597kcal	582kcal
8	9	10	11	12
○牛乳	○牛乳	○※ジョア(ブルーベリー)	○牛乳	○牛乳
□ごはん	□パン	□ごはん	□ピピンバ	□パン
とうにゅうごまみそしる	チキンチャップ	とうがんじる	はるさめサラダ	チキンヌードルスープ
○ぶたにく ☆こんにゃく ○あぶらあげ □じゃがいも ☆はくさい ○とうにゅう ☆ごまつな □ねりごま ☆にんじん □みそ ☆えのきたけ だしパック ☆ごぼう	○ぶたにく クチャップ ☆たまねぎ あかワイン ☆にんじん ちゅうのうソース ☆しめじ コンソメ ☆いんげん しお ☆にんにく さとう □じゃがいも しょうゆ	○ぶたにく ☆にんじん ○とうふ ☆ふわとろながなす ○あぶらあげ □みそ ☆とうがん だしパック ☆ごまつな	○ごはん ☆きりぼしだいこん ○ぶたにく ☆にんにく ○ぶたにく ☆しょうが ○だいずにく □ごま ○たまご □ごまあぶら ☆はくさいキムチ しょうゆ ☆キャベツ さとう ☆にんじん す ☆ほうれんそう	○ぶたにく ☆いんげん ☆キャベツ □マカロニ ☆たまねぎ コンソメ ☆だいこん しょうゆ ☆にんじん
○※まぐろカツ	ツナサラダ	さばのかおりあげ	きゅうり	しろみぎかなのいちじくソース
	☆キャベツ □ごまあぶら ☆だいこん す ☆ブロッコリー さとう ○ツナ しょうゆ □ごま しお	○さば しょうゆ かたくりこ さとう ☆しょうが ざけ	☆きゅうり □ごまあぶら ☆とうもろこし す ○はるさめ しょうゆ □ごま さとう	○たら しょうゆ ☆いちじく さとう ☆レモン あかワイン しお かたくりこ こしょう
605kcal	584kcal	681kcal	596kcal	609kcal
15	16	17	18	19
○※ジョア(ブルーベリー)	○牛乳	○※ジョア	○牛乳	○牛乳
□ごはん	□パン	□ごはん	□かぼちゃポタージュ	□パン
敬老の日	カレーパじる	ぶたじる	関西万博へ行くため給食はありません	ハニーレモンチキン(2こ)
○ぶたにく カレールウ ☆たまねぎ トマトピューレー ☆にんじん コンソメ □じゃがいも しょうゆ □スパゲティ	○ぶたにく ☆はくさい ○とうふ ☆ごぼう ☆たまねぎ □じゃがいも ☆にんじん □みそ ☆だいこん だしパック	○ぶたにく ☆はくさい ○とうふ ☆ごぼう ☆たまねぎ □じゃがいも ☆にんじん □みそ ☆だいこん だしパック	○ぶたにく ☆にんじん ☆たまねぎ □ぎゅうにゅう ☆かぼちゃ ポタージュのもと ☆しめじ コンソメ	○ぶたにく かたくりこ ☆レモン しょうゆ しお みりん こしょう じゃちみつ
605kcal	620kcal	589kcal		676kcal
22	23	24	25	26
○※ジョア(ブルーベリー)	○牛乳	○牛乳	○牛乳	○牛乳
□ごはん	□パン	□ハヤシライス	□ごはん	□パン
キムチに	秋分の日	ハヤシライス	かみなりあつあげ	なつのミネストローネ
○ぶたにく ☆こんにゃく ○とうふ □みそ ☆はくさい □ごまあぶら ☆はくさいキムチ ちゅうかだし ☆たまねぎ ざけ ☆もやし しょうゆ ☆にんにく さとう	○ぶたにく ☆にんにく ☆たまねぎ □みそ ☆にんじん しょうゆ	○ぶたにく ☆トマト ☆たまねぎ □じゃがいも ☆にんじん コンソメ ハヤシルウ	○ぶたにく ☆こんにゃく ○あつあげ □ごまあぶら ☆たまねぎ しょうゆ ☆にんじん さとう ☆だいこん みりん ☆ごぼう だしパック ☆いんげん ちゅうかだし ☆しいたけ かたくりこ ☆しょうが	○ぶたにく ☆にんにく ☆たまねぎ □じゃがいも ☆トマト □マカロニ ☆キャベツ トマトピューレー ☆ズッキーニ コンソメ ☆ふわとろながなす □オリーブ ☆しめじ しょうゆ
○※いかドーナツフライ(2こ)	コールスローサラダ	こんにゃくとかいそうのサラダ	ごまつなのおかかあえ	※ハンバーグ(デミグラスソース)
	○ハム ☆とうもろこし ☆キャベツ □コールスロードレッシング ☆きゅうり	○かいそうミックス ☆こんにゃく ☆きゅうり しそドレッシング ☆とうもろこし	☆キャベツ □かつおぶし ☆ごまつな しょうゆ ☆にんじん さとう	○※ハンバーグ クチャップ ☆たまねぎ ウスターソース ☆トマト さとう デミグラスソース
614kcal		598kcal	589kcal	614kcal
29	30	9月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物		
○※ジョア	○牛乳	ふわたろ長なす、人参、 胡瓜、冬瓜、玉ねぎ		
なすいりこやうでたんたんどん	□パン	岩出市の食材が使われて いる日は、そうへいちゃん のイラストをのせ、食材名 を太字にしています。		
○ぶたにく □ごまあぶら ○とうふ □みそ ○ころもとうふ しょうゆ ☆たまねぎ オイスターソース ☆にんじん さとう ☆ふわとろながなす ざけ ☆しょうが ちゅうかだし □ごま トウバンジャン	とうにゅうコーンポタージュ	たくさん たべましょう！		
○ぶたにく ☆こんにゃく ○とうふ □みそ ○ころもとうふ しょうゆ ☆たまねぎ オイスターソース ☆にんじん さとう ☆ふわとろながなす ざけ ☆しょうが ちゅうかだし □ごま トウバンジャン	○ベーコン □じゃがいも ☆たまねぎ □とうもろこし ☆にんじん ☆コーンクリーム ☆とうもろこし ☆コーンポタージュのもと ☆いんげん コンソメ	たくさん たべましょう！		
○※いかドーナツフライ(2こ)	※きゅういん(チリビーンズソース)	たくさん たべましょう！		
	○※ワインナー クチャップ ○だいず カレー ☆たまねぎ チリパウダー ☆トマト しお ☆トマトピューレー かたくりこ	たくさん たべましょう！		
624kcal	640kcal	たくさん たべましょう！		

令和7年度

9 月分アレルギー表

中央小学校3～6年
岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
1	月	ごはん ちく前煮 いわしの梅煮	ジョア(乳) ちく前煮[鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)] いわしの梅煮(小麦 大豆)
2	火	パン トマトと豆のスープ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) トマトと豆のスープ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
3	水	ごはん 厚揚げとわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグ(和風きのこソース)	牛乳 厚揚げとわかめのみそ汁[厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 豆腐ハンバーグ(和風きのこソース)[豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)]
4	木	減量ごはん 長崎ちゃんぽん ぎょうざ(2個)	牛乳 長崎ちゃんぽん[ちゃんぽん麺(小麦) 豚 いか 豆乳(大豆) 調味料(豚 鶏 小麦 大豆 ごま)] ぎょうざ(小麦 大豆 鶏 豚)
5	金	パン ABCマカロニスー 豆乳クリームコロッケ	牛乳 パン(小麦) ABCマカロニスー[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 豆乳クリームコロッケ(小麦 大豆 ゼラチン)
8	月	ごはん 豆乳ごまみそ汁 まぐろカツ	牛乳 豆乳ごまみそ汁[豚 油揚げ(大豆) 豆乳(大豆) ごま 調味料(大豆 さば)] まぐろカツ(小麦 大豆 豚)
9	火	パン チキンチャップ ツナサラダ	牛乳 パン(小麦) チキンチャップ[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ツナサラダ[ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
10	水	ごはん 冬瓜汁 さばの香り揚げ	ジョア(乳) 冬瓜汁[豚 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] さばの香り揚げ[さば 調味料(小麦 大豆)]
11	木	ビビンバ 春雨サラダ	牛乳 ビビンバ[鶏 豚 大豆肉(大豆) 卵(卵 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)] 春雨サラダ[ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)]
12	金	パン チキンヌードルスー 白身魚のいちじくソース	牛乳 パン(小麦) チキンヌードルスー[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 白身魚のいちじくソース[調味料(小麦 大豆)]
16	火	パン カレースパ汁 コールスローサラダ	牛乳 パン(小麦) カレースパ汁[スパゲティ(小麦) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] コールスローサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)]
17	水	ごはん 豚汁 白身魚のきのこ南蛮漬	ジョア(乳) 豚汁[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)] 白身魚のきのこ南蛮漬[調味料(小麦 大豆)]
18	木	関西万博へ行くため給食はありません	
19	金	パン かぼちゃポタージュ ハニーレモンチキン(2個)	牛乳 パン(小麦) かぼちゃポタージュ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] ハニーレモンチキン[鶏 調味料(小麦 大豆)]
22	月	ごはん キムチ煮 いかドーナツフライ(2個)	ジョア(乳) キムチ煮[豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦 鶏 ごま)] いかドーナツフライ(いか 大豆 小麦 卵 乳)
24	水	ハヤシライス こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 ハヤシライス[豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] こんにやくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
25	木	ごはん 雷厚揚げ 小松菜のおかか和え	牛乳 雷厚揚げ[厚揚げ(大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま さば)] 小松菜のおかか和え[調味料(小麦 大豆)]
26	金	パン 夏のミネストローネ ハンバーグ(デミグラスソース)	牛乳 パン(小麦) 夏のミネストローネ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ(デミグラスソース)[ハンバーグ(小麦 乳 牛 大豆 鶏) 調味料(小麦 牛 大豆 豚)]
29	月	なす入り高野で坦々丼 ごまマヨネーズ和え	ジョア(乳) なす入り高野で坦々丼[鶏 高野豆腐(大豆) ごま 調味料(ごま 大豆 小麦 鶏)] ジョア(乳) ごまマヨネーズ和え[ごま 調味料(小麦 大豆)]
30	火	パン 豆乳コーンポタージュ 焼きウインナー(チリビーンズソース)	牛乳 パン(小麦) 豆乳コーンポタージュ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)] 焼きウインナー(チリビーンズソース)[ウインナー(鶏) 大豆]

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。