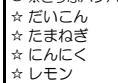
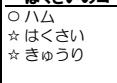
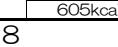
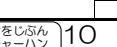
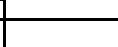
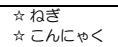
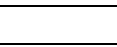
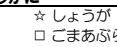
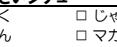
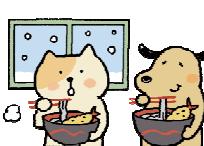
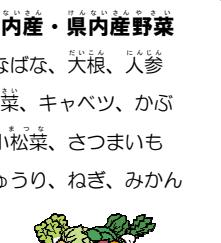


12月分子定立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>○牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>□ごはん ☆たまねぎ ○どりにく ☆にんじん □じゃがいも カレールウ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>○かいそう □ごまあぶら ☆きゅうり □さとう ☆だいこん しょうゆ ☆とうもろこし す □ごま</p>  <p>605kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>さかなのはねにちゅういしましょう</p> <p>□ごはん</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>□パン</p> <p>☆たまねぎ ☆だいこん ○マカロニ ☆こまつな ☆はくさい ☆えのきだけ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう</p> <p>タラのプロパンスふう</p> <p>○タラ ケチャップ ☆たまねぎ しお ☆ににく さとう ☆トマト かたくりこ ☆ハジル こしょう ○オリーブゆ ☆みかん</p>  <p>603kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あつあけとだいこんのみそに</p> <p>□パン</p> <p>○とりにく ☆だいこん ○マカロニ みそ ○さといも しょうゆ ☆こんにゃく さとう ☆にんじん さけ ☆いんげん だしパック</p> <p>※いそのかフライ</p>  <p>629kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>スキーリー</p> <p>□パン</p> <p>○ふたにく ☆こんにゃく ○あぶらあげ みそ ○さといも しょうゆ ☆だいこん さとう ☆にんじん さけ ☆はくさい だしパック</p> <p>※とうふハンバーグ(おろしソース)</p> <p>○とうふハンバーグ □ごめあぶら ☆だいこん □さとう ☆たまねぎ しょうゆ ☆ににく さけ ☆レモン □かたくりこ</p>  <p>598kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>ベンネのボロネーゼ</p> <p>□パン</p> <p>○パンネ ☆バセリ ○どりにく ケチャップ ○だいにく トマトピューレー ○こなチーズ デミグラスソース ☆たまねぎ しょうゆ ☆にんじん コンソメ ☆セロリ こしょう</p> <p>はくさいのコールスローサラダ</p> <p>○ハム ☆とうもろこし ☆はくさい □コールスロードレッシング</p>  <p>600kcal</p>
8	9	10	11	12
<p>さかなのはねにちゅういしましょう</p> <p>□ごはん</p> <p>ゆきみじる</p> <p>○どりにく ☆えのきだけ ○どうふ ☆しいだけ ○あぶらあげ しょうゆ □心 さけ ☆だいこん しお ☆にんじん だしパック ☆はくさい</p> <p>あじのかばやきふう</p> <p>○あじ しょうゆ ☆ねぎ さけ ☆しょうが みりん □さとう □かたくりこ</p>  <p>612kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>トマトに</p> <p>○どりにく ☆トマト ○だいす ☆ににく ○じゃがいも □オリーブゆ ☆たまねぎ トマトピューレー ☆にんじん ケチャップ ☆はくさい ちゅうのラソース ☆しめじ コンソメ ☆プロッコリー □さとう</p> <p>なばなのサラダ</p> <p>○ハム ☆なばな ○たまご ☆キャベツ ○ひじき □たまごなしマヨネーズ ☆はうれんそう 591kcal</p>	<p>ごはんとぐわじんでさせてチャーハンをつくろう。</p> <p>○牛乳</p> <p>ませませチャーハン</p> <p>□パン</p> <p>○ごはん ☆ににく ○どりにく □ごめあぶら ○ぶたにく しお ○こうやどうふ こしょう ○たまご トマトピューレー ☆にんじん コンソメ ☆たまねぎ みりん ☆ねぎ さとう</p> <p>ほうれんそうとわかめのサラダ</p> <p>○わかめ □ごめあぶら ○ほうれんそう しょうゆ ○きゅうり □さとう ☆とうもろこし す □ごま</p>  <p>587kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>フーのスープ</p> <p>□パン</p> <p>○どりにく ☆ねぎ ○フー ☆しいだけ ☆はくさい しょうが ○ぼうれんそう さけ ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆もしや こしょう</p> <p>とりにくのごまみそやき</p> <p>○ごま □さとう ○ほうれんそう しょうゆ ○みそ さけ ○ごま みりん</p>  <p>627kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>かぶいりポトフ</p> <p>□パン</p> <p>○ベーコン ☆だいこん ○どりにく ☆はくさい ☆かぶ ☆ブロッコリー ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう</p> <p>※きゅうにくコロッケ</p>  <p>672kcal</p>
15	16	17	18	19
<p>さかなのはねにちゅういしましょう</p> <p>□ごはん</p> <p>キムチぶたじる</p> <p>○ぶたにく ☆ねぎ ○どうふ ☆こんにゃく ○じゃがいも ☆はくさいキムチ ☆だいこん ○みそ ☆にんじん だしパック ☆ごぼう</p> <p>さばのうめすたつたあげ</p> <p>○さば みりん うめす さとう さけ □かたくりこ</p>  <p>639kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>ジュリエンヌスープ</p> <p>○どりにく ☆だいこん ○じゃがいも ☆セロリ ☆たまねぎ ☆えのきだけ ☆にんじん コンソメ ☆はくさい こしょう</p> <p>※ハンバーグ(アップルジンジャーソース)</p> <p>○※ハンバーグ ☆レモン ○りんご しょうゆ ☆しょうが □さとう ☆ににく さけ</p>  <p>589kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>げんりょうごはん</p> <p>□パン</p> <p>○※かつおぶりかけ</p> <p>ごもぐラーメン</p> <p>○ちゅうかめん ☆しいだけ ○ぶたにく □ごめあぶら ☆にんじん チキンスープ ☆はくさい さけ ☆もしや しお ☆たまねぎ こしょう ☆ねぎ しょうゆ ☆しょうが</p> <p>○※しゅうまい(2c)</p>  <p>676kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>□パン</p> <p>○どりにく ☆しょうが ○だいすにく □ごめあぶら ○とうふ しょうゆ ○たまねぎ ちゅうかだし ☆にんじん □さとう ☆はくさい こしょう ☆もしや しお ☆だいこん かたくりこ</p> <p>だいがくいも(2c)</p> <p>○さつまいも しょうゆ ○さとう □かたくりこ</p>  <p>640kcal</p>	<p>クリスマス ごはん</p> <p>○牛乳</p> <p>パン</p> <p>ふゆやさしいシチュー</p> <p>□パン</p> <p>○どりにく □じやがいも ☆にんじん □マカロニ ☆たまねぎ おきゅうにゅう ☆はくさい コンソメ ☆だいこん シチュールウ</p> <p>クリスマスカラーサラダ</p> <p>○どりにく □ごめあぶら ○チーズ □さとう ☆ブロッコリー □パブリカ ☆だいこん しお</p>  <p>598kcal</p>
22	23	24		
<p>どうじ こんだて</p> <p>□ごはん</p> <p>かぼちゃいりすいとんじる</p> <p>○どりにく ☆しいだけ ○あぶらあげ □すいとん ☆かぼちゃ しょうゆ ☆にんじん さけ ☆だいこん しお ☆ごぼう だしパック ☆ほうれんそう</p> <p>とりにくのゆずかあげ(2c)</p> <p>○どりにく □さとう ☆ゆず しょうゆ さけ みりん □かたくりこ</p>  <p>591kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>きゅうしょくは ありません</p> <p>ハヤシライス</p> <p>□ごはん ☆トマト ○ぶたにく □じゃがいも ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん ハヤシルウ</p> <p>ミックスサラダ</p> <p>○ハム □ごめあぶら ○マカロニ □さとう ☆キャベツ しお ☆きゅうり こしょう ☆にんじん す ☆たまねぎ</p>  <p>633kcal</p>	<p>12月使用予定の市内産・県内産野菜</p> <p>なばな、大根、人参 白菜、キャベツ、かぶ 小松菜、さつまいも きゅうり、ねぎ、みかん</p> 	<p>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、食材名 を太字にしています。</p> 	

こ とし 今 は か ゼ を せん げん ひ きま 宣 言 ! よ ぼ う か ゼ 予 防 の ポ イ ン ト



□・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・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)

* はしは、毎日清潔なものを持参しましょう。

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

日	曜	献立名	
1	月	カレーライス 海藻サラダ	牛乳 カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)} 海藻サラダ{ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)}
2	火	パン ABCマカロニスープ タラのプロパンス風 みかん	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)} タラのプロパンス風(無)
3	水	ごはん ジョア(ブルーベリー) 厚揚げと大根のみそ煮 いその香フライ	牛乳 ジョア(乳) 厚揚げと大根のみそ煮{鶏 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)} いその香フライ(いか 大豆 卵 乳 小麦)
4	木	ごはん スキー汁 豆腐ハンバーグ(おろしソース)	牛乳 スキー汁{豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 豆腐ハンバーグ(おろしソース){豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)}
5	金	パン ペンネのボロネーゼ 白菜のコールスローサラダ	牛乳 パン(小麦) ペンネのボロネーゼ{鶏 大豆肉(大豆) 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)} 白菜のコールスローサラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン)}
8	月	ごはん 雪見汁 あじのかば焼風	牛乳 ジョア(乳) 雪見汁{鶏 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 麺(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)} あじのかば焼風{調味料(小麦 大豆)}
9	火	パン トマト煮 なばなのサラダ	牛乳 パン(小麦) トマト煮{鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} なばなのサラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 卵(卵 小麦 大豆) 調味料(大豆)}
10	水	まぜまぜチャーハン ほうれん草とわかめのサラダ	牛乳 まぜまぜチャーハン{鶏 豚 高野豆腐(大豆) 卵(卵 小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ほうれん草とわかめのサラダ{ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)}
11	木	ごはん フォーのスープ 鶏肉のごまみそ焼き	牛乳 フォーのスープ{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 鶏肉のごまみそ焼き{鶏 ごま 調味料(小麦 大豆)}
12	金	パン かぶ入りポトフ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) かぶ入りポトフ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
15	月	ごはん キムチ豚汁 さばの梅酢竜田揚げ	牛乳 ジョア(乳) キムチ豚汁{豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)} さばの梅酢竜田揚げ(さば)
16	火	パン ジュリエンヌスープ ハンバーグ(アップルジンジャーソース)	牛乳 パン(小麦) ジュリエンヌスープ{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハンバーグ(アップルジンジャーソース){ハンバーグ(大豆 鶏 豚) りんご 調味料(小麦 大豆)}
17	水	減量ごはん かつおふりかけ 五目ラーメン しゅうまい(2個)	牛乳 かつおふりかけ(ごま 卵 小麦 大豆) 五目ラーメン{中華麺(小麦) 豚 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)
18	木	ごはん 豆腐の中華煮 大学芋(2個)	牛乳 豆腐の中華煮{鶏 豆腐(大豆) 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 大学芋{調味料(小麦 大豆)}
19	金	パン 冬野菜シチュー クリスマスカラーサラダ	牛乳 パン(小麦) 冬野菜シチュー{鶏 マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)} クリスマスカラーサラダ{チーズ(乳) 鶏 調味料(小麦 大豆)}
22	月	ごはん かぼちゃ入りすいとん汁 鶏肉のゆず香揚げ(2個)	牛乳 ジョア(乳) かぼちゃ入りすいとん汁{鶏 油揚げ(大豆) すいとん(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)} 鶏肉のゆず香揚げ{鶏 調味料(小麦 大豆)}
24	水	ハヤシライス ミックスサラダ	牛乳 ハヤシライス{豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ミックスサラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) マカロニ(小麦)}

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いでも、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。