








月	火	水	木	金
1 ○牛乳 カレーライス ごはん ★たまねぎ ★にんじん ★じゃがいも カレールウ かいそうサラダ ○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 □ごま  605kcal	2 ○牛乳 さかなのほねに ちゅういししょう パン ABCマカロニスープ ○とりにく ★だいこん ○マカロニ ★こまつな ★はくさい ★えのきたけ ★たまねぎ コンソメ ★にんじん しょうゆ タラのブロバンスふう ○タラ ケチャップ ★たまねぎ しお ★にんにく □さとう ★トマト □かたくりこ ★パジル しょうゆ ★オリーブゆ ★みかん 603kcal	3 ○※ジョア(ブルーベリー) ごはん あつあげとだいこんのみそに ○とりにく ★だいこん ○あつあげ ○みそ ○さといも しょうゆ ★こんにゃく □さとう ★にんじん だし ★いんげん だしパック ※いそのかフライ  629kcal	4 ○牛乳 ごはん スキーじる ○ぶたにく ★こんにゃく ○あぶらあげ □さつまいも ★だいこん □じゃがいも ★にんじん ○みそ ★ごぼう だしパック ★はくさい ※とうふハンバーグ(おろしソース) ○※とうふハンバーグ □ごまあぶら ★だいこん □さとう ★たまねぎ しょうゆ ★にんにく だし ★レモン □かたくりこ 598kcal	5 ○牛乳 パン ベネのポロネーゼ ○パンネ ★パセリ ○とりにく ケチャップ ○だいずにく 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 しょうゆ はくさいのコールスローサラダ ○ハム ★とうもろこし ★はくさい □コールスロードレッシング ★きゅうり 600kcal
8 ○※ジョア(いちご) ごはん ゆきみじ ○とりにく ★えのきたけ ○とうふ ★しいたけ ○あぶらあげ しょうゆ □ふ さけ ★だいこん しお ★にんじん だしパック ★はくさい あじのかばやきふう ○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 612kcal	9 ○牛乳 パン トマトに ○とりにく ★トマト ○だいず ★にんにく ○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 しょうゆ ★しめじ コンソメ ★ブロッコリー □さとう なばなのサラダ ○ハム ★ゆばゆ ○たまご ★キャベツ ○ひじき □たまごなしマヨネーズ ★ほうれんそう 591kcal	10 ○牛乳 ごはん まぜまぜチャーハン ○ごはん ★にんにく ○とりにく □ごまあぶら ○ぶたにく しお ○こやうどうふ しょうゆ ○たまご コンソメ ★にんじん しょうゆ ★たまねぎ みりん ★ねぎ ほうれんそうとわかめのサラダ ○わかめ □ごまあぶら ★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 587kcal	11 ○牛乳 ごはん フォーのスープ ○とりにく ★ねぎ □フォー ★しいたけ ★はくさい ★しょうが ★ほうれんそう さけ ★たまねぎ ちゅうかだし ★もやし しょうゆ とりにくのごまみそやき ○とりにく □さとう ★しょうが しょうゆ ○みそ さけ □ごま みりん 627kcal	12 ○牛乳 パン かぶりりおトフ ○ベーコン ★だいこん ○とりにく ★はくさい ★かぶ ★ブロッコリー ★たまねぎ コンソメ ★にんじん しょうゆ ※きゅうりにコロコッテ  672kcal
15 ○※ジョア ごはん キムチぶたじる ○ぶたにく ★ねぎ ○とうふ ★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 さばのうめずたつたあげ ○さば みりん うめず □さとう さけ □かたくりこ 639kcal	16 ○牛乳 パン ジュリエンスープ ○とりにく ★だいこん ○じゃがいも ★セロリ ★たまねぎ ★えのきたけ ★にんじん コンソメ ★はくさい しょうゆ ※ハンバーグ(アップルジンジャーソース) ○※ハンバーグ ★レモン ★りんご しょうゆ ★しょうが □さとう ★にんにく さけ 589kcal	17 ○牛乳 げんりょうごはん ※かつおふりかけ ごもくらーめん ○ちゅうかめん ★しいたけ ○ぶたにく □ごまあぶら ★にんじん チキンスープ ★はくさい さけ ★もやし しお ★たまねぎ しょうゆ ★ねぎ しょうゆ ★しょうが ○※しゅうまい(2こ) 676kcal	18 ○牛乳 ごはん とうふのちゅうかに ○とりにく ★しょうが ○だいずにく □ごまあぶら ○とうふ しょうゆ ★たまねぎ ちゅうかだし ★にんじん □さとう ★たけのこ しょうゆ ★はくさい しょうゆ ★しいたけ □かたくりこ だいがくいも(2こ) □さつまいも しょうゆ □さとう □かたくりこ 640kcal	19 ○牛乳 クリスマス こんだて パン ふやさいシチュー ○とりにく □じゃがいも ★にんじん □マカロニ ★たまねぎ ○ぎゅうにゅう ★はくさい コンソメ ★だいこん シチュールウ クリスマスカラーサラダ ○とりにく □ごまあぶら ○チーズ す ★ブロッコリー □さとう ★パプリカ しょうゆ ★だいこん しお 598kcal
22 ○※ジョア ごはん かぼちやいりすいとんじる ○とりにく ★しいたけ ○あぶらあげ □すいとん ★かぼちや 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 とりにくのゆずかあげ(2こ) ○とりにく □さとう ★ゆず しょうゆ □かたくりこ みりん 591kcal	23 きゅうしよくは ありません 	24 ○牛乳 ハヤシライス ○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 ミックスサラダ ○ハム □ごまあぶら ○マカロニ □さとう ★キャベツ しお ★きゅうり しょうゆ ★にんじん す ★たまねぎ  633kcal	12月使用予定の 市産・県産野菜 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  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。  ※食費は、市内産、県内産のものも多く 使用することで地域経済を盛めます。	

かぜ予防のポイント

今年のかぜを
ひきま宣言!

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気 水分  めん類  発熱すると水分とエネルギーがたくさ消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	鼻水・鼻づまり 汁物  スープ  温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	せき・のどの痛み アイスクリーム  ゼリー  のどに刺激のあるものは避け、のどをのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	下痢・吐き気 おかゆ  スープ  胃腸が弱っているで消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。
---	--	---	---

□・・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。

令和7年度

12 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
1	月	カレーライス 牛乳 海藻サラダ	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 牛乳 ABCマカロニスープ タラのプロバンス風 みかん	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)} タラのプロバンス風(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	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 牛乳 スキー汁 豆腐ハンバーグ(おろしソース)	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 牛乳 ペンのボロネーゼ 白菜のコールスローサラダ	パン(小麦) ペンのボロネーゼ{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 ジョア(いちご) 雪見汁 あじのかば焼風	ジョア(乳) 雪見汁{鶏 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 麴(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 牛乳 トマト煮 なばなのサラダ	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 牛乳 ほうれん草とわかめのサラダ	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 牛乳 フォーのスープ 鶏肉のごまみそ焼き	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 牛乳 かぶ入りポトフ 牛肉コロッケ	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 ジョア キムチ豚汁 さばの梅酢竜田揚げ	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 牛乳 ジュリエンスープ ハンバーグ(アップルジンジャーソース)	パン(小麦) ジュリエンスープ{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 牛乳 五目ラーメン しゅうまい(2個)	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 牛乳 豆腐の中華煮 大学芋(2個)	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 牛乳 冬野菜シチュー クリスマスカラーサラダ	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 ジョア かぼちゃ入りすいとん汁 鶏肉のゆず香揚げ(2個)	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 牛乳 ミックスサラダ	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。