令和6年 12月のよていこんだてひょう

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

東風平学校給食センター
TEL：998-2358

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830 kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	牛乳 キャベツのおかかいため ごはん ごじるふう	牛乳 さばのしそやき ごはん ぶたにくとこんにゃくいため	牛乳 もずくどん むぎごはんうちなーみそしる	牛乳 みかん デークニンブシー ごはん アーサいりゆしどうふ	牛乳 もものかんづめ むぎごはん ポークカレー
あか	ぶたにく、とりにく、けずりぶし、あさり 厚揚げ、牛乳、青大豆	さば、ぶたにく、厚揚げ、牛乳	とうふ、もずく、わかめ、ぶたにく、だいず ぶたひき肉、みそ、牛乳	ゆしどうふ、ぶたにく、みそ、アーサ 厚揚げ、牛乳	ぶたにく、脱脂粉乳、とりレバー、牛乳
き	こめｻﾗﾀﾞ油、こめ	三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油、こめ	でん粉、三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油、こめ、おおむぎ	三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油、こめ	小麦粉、じゃがいも、マーガリン こめｻﾗﾀﾞ油、おおむぎ、こめ
みどり	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん しいたけ、ごぼう	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、はくさい しめじ、こまつな、しそ、にんにく	たまねぎ、とうがん、にんじん、にんにく こまつな、ねぎ、いんげん、コーン	みかん、だいこん、にら、にんじん、しょうが	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、 にんにく、黄桃缶、かぼちゃ

	9(月) 東中２年欠食	10(火) 東中１・２年、白小5年欠食	11(水)東中１・２年、白小5年欠食	12(木) 東中２年欠食	13(金)
こんだて	牛乳 かきあげ しそごはん だいこんのそぼろに	牛乳 ぶたにくとやさいいため ごはん きりぼしだいこんのみそしる	牛乳 たまなーちゃんぷるー ごはん しぶいとあさりのしる	オレンジ１/４ 牛乳 トマトオムレツ コッペパン にんじんスープ	牛乳 ぎょうざのあまずがらめ (小１こ、中２こ) むぎごはん マーボーとうがん
あか	ぶたひき肉、だいず、牛乳、厚揚げ	あぶらあげ、ぶたにく、みそ、牛乳	とうふ、もずく、ぶたにく、あさり、牛乳 かまぼこ、無添加ポーク	白いんげん豆、とりにく、チーズ、オムレツ 牛乳	とうふ、ぶたひき肉、とりレバー、だいず みそ、牛乳、ぎょうざ
き	大豆油、でん粉、三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油、こめ かきあげ	ごま油、三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油、こめ	こめｻﾗﾀﾞ油、こめ	小麦粉、じゃがいも、こめｻﾗﾀﾞ油 コッペパン、マーガリン	でん粉、ごま油、三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油 おおむぎ、こめ、大豆油
みどり	だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな いんげん、しそ	ごぼう、こんにゃく、キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン、しめじ、たけのこ にんにく、きりぼしだいこん	キャベツ、とうがん、にんじん、にんにく しいたけ、こまつな、ねぎ	たまねぎ、にんじん、パセリ、オレンジ にんにく	たまねぎ、とうがん　、にら、にんじん、たけ のこ、にんにく、しょうが、しいたけ

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) 12/21は冬至
こんだて	牛乳 みかん ごぼうとひじきのいため ごはん とうがんとこんぶのしる	牛乳 むしケーキ おやこどん むぎごはん のっぺいじる	スティックなっとう 牛乳 とうふハンバーグ ごはん きのこのみそしる	牛乳 いもてんぷら ごはん につけ	牛乳 きんぴらごぼう ごはん かぼちゃのみそしる
あか	あぶらあげ、とり肉、とりひき肉、ひじき こんぶ、牛乳	たまご、とうふ、あぶらあげ、とりにく 牛乳、かまぼこ	あぶらあげ、とりにく、みそ、牛乳 とうふハンバーグ、スティックなっとう	かまぼこ、ぶたにく、厚揚げ、牛乳	あぶらあげ、とうにゅう、チキアギ ぶたにく、みそ、牛乳
き	三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油、こめ	さといも、三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油、こめ おおむぎ、むしケーキ	こめ	大豆油、三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油、こめ いもてんぷら	ごま油、三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油、ごま、こめ
みどり	みかん、こんにゃく、とうがん、にんじん しいたけ、ごぼう、ねぎ、しょうが	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん	にんじん、長ねぎ、はくさい、えのきたけ しめじ、しいたけ	こんにゃく、こまつな、とうがん　、にんじん いんげん	しめじ、こんにゃく、たまねぎ、にんじん ねぎ、れんこん、かぼちゃ、ごぼう いんげん

	23(月) 東中欠食	24(火)	25(水)
こんだて	牛乳 じゃがいものたらこいため わかめごはん とんじる	牛乳 なすとひきにくいため ごはん ワンタンスープ	牛乳 クリスマスデザート チキンカツ コッペパン クラムチャウダー
あか	ぶた肉、とりひき肉、だいず、みそ、牛乳 わかめ、たらこ	ワンタン、なると、ぶたひき肉、だいず 牛乳	あさり、牛乳、脱脂粉乳、チキンカツ
き	じゃがいも、さといも、こめｻﾗﾀﾞ油、こめ	でん粉、ごま油、三温糖、こめｻﾗﾀﾞ油 こめ	小麦粉、じゃがいも、マーガリン こめｻﾗﾀﾞ油、コッペパン、大豆油 クリスマスデザート
みどり	ごぼう、こんにゃく、だいこん、たまねぎ にんじん、しょうが、ねぎ、コーン、えだまめ	たまねぎ、なす、にんじん、はくさい きくらげ、ヤングコーン、えだまめ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、 マッシュルーム、にんにく

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、１年でもっとも太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日がながくなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

手洗いは感染症予防の基本です！

外から帰ってきた後、トイレの後、食事をする前はしっかり手を洗いましょう。
手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく目にはみえない菌やウイルスも落とすことができるので感染症予防につながります。
年明け元気に登校できるように手洗いをして体調管理に気をつけましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

	1/7(火)	1/8(水)
こんだて	牛乳 カルフィッシュ ななくさふうぞうすい さつまパイ	牛乳 ひとくちにくまん むぎごはん マーボーどうふ
あか	鶏肉、かまぼこ、カルフィッシュ、牛乳	豆腐、豚ひき肉、大豆、鶏レバー、みそ 牛乳
き	こめ、おおむぎ、さつまいも、さつまパイ 大豆油	こめ、おおむぎ、こめサラダ油、ごま油 三温糖、でんぷん、肉まん
みどり	だいこん、にんじん、こまつな、よもぎ しいたけ	たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ しいたけ、にんにく、しょうが

※給食費の納付期限は毎月15日です。ご協力お願いいたします。
※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認してください。

令和６年度 12 月号

12月 給食だより

八重瀬町立 東風平学校給食センター　　電話番号　９９８－２３５８

【今月の給食目標】　楽しく食事をすることができる　○がつ△にち

～ 食育の取組紹介 ～

１１月に、東風平小学校２学年で「給食について知ろう」という題材で食育授業を行いました。授業では、食材カードを使い、今日の給食の食べ物を３つの仲間（赤・黄・緑）に分け、給食は３つの仲間の食べものを使って献立を立てていることを伝えました。後半は、動植物の命をいただき食事を食べていることや、給食を作っている写真や動画などを用いて調理場の中の様子や調理員さんの働く様子を伝えました。

子ども達のワークシートより

- 苦手な食べものも、ひと口でも食べてみようと思いました。
- こんなに大変な思いをして、ごはんを作っているんだなと思いました。
- 農家さんや給食センターの人たちと食べものの命のことを大切にしながら食べたいです。

冬休みの食生活～10のポイント

- **た**（食）べすぎに気をつけよう
- **の**（飲）み物は甘くないものを選ぼう
- **し**っかり手を洗ってから食事をしよう
- **い**ち（1）日3食、規則正しく食べよう（朝 昼 夕）
- **ふ**ゆ（冬）が旬の食べ物をとろう
- **ゆ**っくりよくかんで食べよう（かむかむ）
- **や**さい（野菜）をたっぷり食べよう
- **す**すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
- **み**んなで食卓を囲む機会をつくろう
- **を**（お）やつは時間と量を決めてとろう

―以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

待ちに待った冬休み！

今年度の冬休みは少し長めですが、朝寝坊・夜更かしが続くと冬休み明けに生活リズムを取り戻すのに苦労してしまいます。ときどき夜更かしする時もあるかと思いますが、「早寝・早起き・朝ごはん」も忘れずに！
休み明けに元気に登校できるようにしましょうね。

2025年の給食は１月7日からです

令和6年　12月　調味料及び加工食品のアレルギー含有表 ①

東風平学校給食センター
電話番号　998-2358

よく使用する調味料等	アレルギー表示
しょうゆ/薄口しょうゆ	小麦　大豆
酒	無し
みりん	無し
ミツカン酢/特濃酢	小麦
鶏がら（チキンブイヨン）	鶏
豚がら（ポークブイヨン）	鶏　豚
白みそ/麦みそ 赤みそ/甘口白みそ	大豆
赤だし	大豆　鶏
大豆油/サラダ油	大豆 **※揚げ油は2～3回繰り返し使用しています**
こめサラダ油/オリーブ油	無し
ごま油	ごま　大豆
マーガリン	乳　大豆
ケチャップ	無し
トマトピューレ・トマトペースト	無し
デミグラスソース	小麦　　鶏
カレールウ	小麦　牛　鶏　大豆
カレー粉（SB）	無し
ドライカレー	乳　小麦　牛肉　豚肉　りんご
ハヤシルウ	小麦　大豆　牛肉
ホワイトルウ	小麦　乳　大豆　鶏肉　牛肉
ウスターソース	無し
りんごピューレ	りんご
フルーツチャツネ	りんご
オイスターソース	大豆　　※カキエキス含む
甜麺醤　／　豆板醤	大豆　小麦　／　無し
中華ベース（麻婆豆腐）	小麦　大豆　牛　豚　ゼラチン　ごま
煮干だし	さば（※餌由来：えび　かに）
スキヤキソース	牛　小麦　大豆　鶏
エッグケア（マヨネーズ風調味料）	大豆 **※エッグケアマヨネーズは卵不使用です**
七味唐辛子　／　ラー油	ごま
コンソメ粉末	牛　大豆
脱脂粉乳/スキムミルク	乳
生クリーム/無塩バター	乳・大豆　／　乳
バッター液	無し
チリパウダー	無し
鶏レバーそぼろ	鶏
ジェノバペースト（バジル）	乳
白花豆＆白いんげん豆ペースト	無し
ポークビーンズ缶	小麦　大豆　豚肉
10種ミックス（五種豆と五穀）	大豆
給食用調理油	調理：こめサラダ油　　揚げ：大豆油
白菜キムチ	小麦　りんご　大豆　鯖
ツナフレーク	大豆
ツナフレーク（オイル無添加）	無し
でん粉	無し ※給食センターでは、ばれいしょでんぷんを使用しています。

加工食品（豆腐類）	アレルギー表示
厚揚げ/うす揚げ/油揚げ	大豆
焼き豆腐	大豆
加工食品（魚を含む練り製品）	**アレルギー表示**
スクール糸かまぼこ	無し
ちきあぎ・ボール天	無し　※揚げ油はナタネ油
かまぼこ・ちくわ・なると	無し
魚ソーメン	無し
はんぺんおわん種	山芋　大豆
加工食品（麺類）	**アレルギー表示**
沖縄そば/うどん 中華麺（ラーメン）/スパゲティー	小麦
冷やし中華麺	小麦　大豆　ごま
レモンタレ/シークワサータレ	りんご　大豆　小麦　ごま　／　小麦　大豆
ABCマカロニ/ペンネ	小麦
加工食品（パン類）	**アレルギー表示**
コッペパン/黒糖パン/食パン/ バーガーパン/あみぱん/紅芋パン なかよしパン/パーカーハウスパン 黒米粉パン/全粒粉パン	小麦　乳　大豆
上記各種パンの胚芽入りパン	小麦　乳　大豆
パン粉	小麦　大豆
加工食品（肉類）	**アレルギー表示**
無添加ポークランチョンミート	豚　鶏
無塩せきウインナー	豚
無塩せきベーコン	豚
デリカハム	豚　大豆　乳
ロースハム	豚　卵　大豆　乳
焼き豚	豚肉　大豆　卵
海草類	**アレルギー表示**
アーサ	無し
もずく	無し　※養殖所にはヨコエビ類が生息しています ※ヨコエビは食品衛生法で定められているエビ（十脚目）と 異なり、食物アレルギーの表示対象外です。
しらす（ちりめんじゃこ）	無し　※エビ・カニが混ざる漁法で採取
缶詰	**アレルギー表示**
黄桃缶	桃
パイン缶	無し
みかん缶	無し
ごはん混ぜ込み	**アレルギー表示**
無圧ペン麦（おおむぎ）	無し
ゆかり	無し
わかめの素	無し
菜めし(ノングル)	無し
今月使用の調味料・加工品	**アレルギー表示**

令和6年　12月・令和7年　1月　調味料及び加工食品のアレルギー含有表 ②

東風平学校給食センター
電話番号　998-2358

食材名	アレルギー表示	原材料
野菜かきあげ	小麦　大豆	たまねぎ　にんじん　ごぼう　しゅんぎく　小麦粉　食塩　粉末状植物性たん白　揚げ油（パーム油） 調味料（アミノ酸等）　ベーキングパウダー　カロチノイド色素 ※この商品は特定原材料のうち「えび」を含む製品と同じ設備で製造しています。
トマトオムレツ	卵　大豆　鶏肉	液卵　油脂加工品（植物油脂　卵黄　食塩）　トマトケチャップ　たまねぎ　トマトピューレー　鶏肉 でん粉発酵調味料　植物油脂　食用卵殻粉　トレハロース　加工でん粉　水 ※大豆を含む原材料…油脂加工品（植物油脂）、植物油脂
国産豚肉餃子	小麦　大豆　豚肉	キャベツ　たまねぎ　にら　豚肉　　豚脂　でん粉加工食品　香味油　しょうゆ　酵母エキス　食塩　砂糖 しょうがペースト　香辛料　小麦粉　小麦たん白　加工デンプン　炭酸Ca　ピロリン酸鉄　水 ●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致しております。
むしケーキ	小麦　乳	小麦粉　黒糖　牛乳　膨張剤
国産豆腐のハンバーグ	大豆　鶏肉　豚肉	粒状植物性たん白　たまねぎ　鶏肉　豆腐　豚脂　でん粉　粉末状植物性たん白　砂糖　食塩　みりん 酵母エキス　香辛料　水　加工デンプン　セルロース　炭酸Ca　ピロリン酸鉄　豆腐用凝固剤 ●本品製造工場では、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造致しております。
スティックなっとう	小麦　大豆	納豆（大豆　納豆菌）　砂糖　たんぱく加水分解物　しょうゆ　醸造酢　海苔たんぱく加水分解物　食塩 昆布エキス　梅肉　梅果汁　魚介エキスパウダー　昆布エキスパウダー　調味料（アミノ酸等）　酸味料 増粘多糖類　香料　ビタミンB1　野菜色素
いもてんぷら	小麦	さつまいも　小麦粉　でん粉　膨張剤　着色料製剤　食塩　水　なたね油　パーム油 ※本品製造工場では卵、乳成分、えびを含む製品を生産しています。
海鮮風ワンタン	小麦　ごま　大豆　豚肉	小麦粉　キャベツ　魚肉すり身　たまねぎ　豚脂　でん粉　豆腐　にんじん　粉末状小麦たん白　植物油脂 砂糖　食塩　ホタテエキス調味料　粉末状大豆たん白　大豆粉　加工でん粉　調味料（アミノ酸等） 豆腐用凝固剤　水
ささみカツ	鶏肉　小麦　大豆	ささみ　パン粉　小麦粉　でん粉　大豆粉　加工デンプン（リン酸架橋デンプン）　食塩　香辛料　植物油脂 増粘多糖類（タマリンドガム　グァーガム）　水 ●本品製造工場では、卵・えび・かに・乳成分を含む製品を生産しています。
クリスマスカップデザート	大豆	【いちごプリン】 豆乳加工食品（植物油脂　豆乳クリーム　砂糖類　その他）　砂糖・ぶどう糖果糖液糖　水あめ　砂糖　ぶどう糖 いちごシロップ（砂糖　いちご濃縮果汁）　水　ゲル化剤（加工デンプン　増粘多糖類）　炭酸Ca　乳化剤 pH調整剤　香料　セルロース　クチナシ赤色素　着色料（紅花黄）　酸味料 【いちごソース】 いちごピューレ―（いちご　砂糖　水あめ　ぶどう糖果糖液糖）　砂糖　ぶどう糖　水あめ　水　増粘多糖類 酸味料　クチナシ赤色素　香料　着色料（紅花黄） 【絞りクリーム】 豆乳加工食品（植物油脂　豆乳クリーム　砂糖類　その他）　砂糖　水あめ　増粘多糖類　乳化剤　pH調整剤 ピロリン酸第二鉄　セルロース　香料

令和7年1月

食材名	アレルギー表示	原材料
さつまパイ	小麦　乳　大豆	さつまいも　小麦粉　砂糖　マーガリン　レーズン　パン粉　食塩　膨張剤　水
カルフィッシュ	－	いりこ（片口いわし）　澱粉分解物　砂糖　米粉（あられ） ※本製品に使用している片口いわしはえび・かにを食べています。 ※同一製造ライン上で別製品に使用している特定原材料…乳、小麦、カシューナッツ、くるみ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、りんご、アーモンド
プチ肉まん	小麦　大豆　豚肉　ごま	小麦粉　砂糖　ラード　イースト　植物油脂　大豆粉　食塩　豚肉　たまねぎ　ねぎ　しょうが　豚脂　しいたけ　しょうゆ 粒状植物性たん白　植物油脂　でん粉　おろししょうが　砂糖　老酒　膨張剤　アミノ酸　乳化剤　紅麹　ラック

2024
12月

アレルギー用　詳細献立表

東風平学校給食センター
TEL　998-2358

日	曜日	こんだて	主な食材 食材	調味料
2	月	ごはん	こめ	
		ごじるふう　★豆　鶏　麦	★青大豆　★鶏肉　あさり　しいたけ　たまねぎ にんじん　ごぼう	花かつお　★しょうゆ　シママース
		キャベツのおかかいため ★豚　豆　麦	★豚肉　★厚揚げ　にんじん　キャベツ　たまねぎ こまつな　糸けずり	こめサラダ油　★しょうゆ　シママース
3	火	ごはん	こめ	
		ぶたにくとこんにゃくいため ★豚　豆　麦	★豚肉　にんにく　★厚揚げ　こんにゃく　しめじ たまねぎ　にんじん　はくさい　こまつな	こめサラダ油　三温糖　みりん シママース　★しょうゆ
		さばのしそやき　★鯖	★さば	ゆかり
4	水	むぎごはん	こめ　おおむぎ	
		うちなーみそしる ★豚　豆	★豚肉　とうがん　こまつな　にんじん　★とうふ わかめ　ねぎ	花かつお　★麦みそ　★赤みそ
		もずくどん ★豚　豆　麦　鶏	★豚ひき肉　★大豆　にんじん　たまねぎ　もずく コーン　いんげん　にんにく	こめサラダ油　★しょうゆ　三温糖 シママース　みりん　★ポークブイヨン でんぷん
5	木	ごはん	こめ	
		アーサいりゆしどうふ　★豆　麦	★ゆしどうふ　アーサ	シママース　★しょうゆ　花かつお
		デークニンブシー ★豚　豆	★豚肉　★厚揚げ　にんじん　だいこん　にら　しょうが	こめサラダ油　★赤みそ　★白みそ みりん　三温糖　料理酒　ポークブイヨン
		みかん	みかん	
6	金	むぎごはん	こめ　おおむぎ	
		ポークカレー ★豚　鶏　乳　豆　麦　牛	★豚肉　★鶏レバーそぼろ　にんじん　たまねぎ じゃがいも　しめじ　ピーマン　かぼちゃ　にんにく	こめサラダ油　★マーガリン　★小麦粉 カレー粉　★脱脂粉乳　★チキンブイヨン ★カレールウ　★デミグラスソース ウスターソース　ケチャップ　シママース
		もものかんづめ　★桃	黄桃缶	
9	月	しそごはん	こめ　ゆかり	
		だいこんのそぼろに ★豚　豆　鶏　麦	だいこん　★豚ひき肉　★大豆　にんじん　たまねぎ ★厚揚げ　こまつな　いんげん	こめサラダ油　★ポークブイヨン　みりん 三温糖　シママース　★しょうゆ　でん粉
		かきあげ　★麦　豆	★野菜かきあげ ※揚げ油は、★大豆油	
10	火	ごはん	こめ	
		きりぼしだいこんのみそしる　★豆	切り干し大根　にんじん　ごぼう　こんにゃく　しめじ ★油揚げ	花かつお　★白みそ　★麦みそ
		ぶたにくとやさいいため ★豚　麦　豆　ご	★豚肉　にんじん　たまねぎ　キャベツ　ピーマン たけのこ　にんにく	こめサラダ油　酒　★しょうゆ　三温糖 シママース　★ごま油
11	水	ごはん	こめ	
		しぶいとあさりのしる　★麦　豆	あさり　もずく　かまぼこ　とうがん　ねぎ　しいたけ	花かつお　シママース　★薄口しょうゆ　酒
		たまなーちゃんぷるー ★豚　鶏　豆　麦	キャベツ　にんじん　こまつな ★無添加ポークランチョンミート　★豚肉　★豆腐　にんにく	こめサラダ油　シママース　★しょうゆ
12	木	コッペパン　★麦　乳　豆	★コッペパン	
		にんじんスープ ★鶏　麦　乳　豆	★鶏肉　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　いんげんまめ パセリ　にんにく　★チーズ	こめサラダ油　シママース　こしょう ★チキンブイヨン　★小麦粉　★マーガリン
		トマトオムレツ　★卵　豆　鶏	★トマトオムレツ	
		オレンジ　★オ	★オレンジ	
13	金	むぎごはん	こめ　おおむぎ	
		マーボーとうがん ★豚　豆　鶏　麦　牛　ぜ　ご	★豚ひき肉　★大豆　★鶏レバーそぼろ　★豆腐 にんじん　たけのこ　たまねぎ　しいたけ　とうがん にら　しょうが　にんにく	こめサラダ油　★赤みそ ★中華ベース（麻婆豆腐）　★しょうゆ ★ごま油　★オイスターソース　でん粉 豆板醤　★ポークブイヨン　シママース 三温糖
		ぎょうざのあまずがらめ ★麦　豆　豚	★国産豚肉餃子 ※揚げ油は、★大豆油	★しょうゆ　★特濃酢　三温糖　みりん でん粉
16	月	ごはん	こめ	
		とうがんとこんぶのしる ★鶏　麦　豆	★鶏肉　とうがん　にんじん　しいたけ　昆布　ねぎ	花かつお　★しょうゆ　シママース
		ごぼうとひじきのいために ★鶏　麦　豆	★鶏ひき肉　ひじき　ごぼう　にんじん　★油揚げ こんにゃく　しょうが	花かつお　★しょうゆ　みりん　三温糖 酒　こめサラダ油
		みかん	みかん	

17	火	MILK	むぎごはん	こめ　おおむぎ	
			のっぺいじる ★豆　麦	だいこん　にんじん　★油揚げ　★豆腐　さといも こまつな	花かつお　★薄口しょうゆ　シママース
			おやこどん ★鶏　卵　麦　豆	★鶏肉　たまねぎ　にんじん　かまぼこ　★卵	こめサラダ油　★しょうゆ　みりん 三温糖　酒　花かつお
			むしケーキ ★麦　乳	★むしケーキ	
18	水	MILK	ごはん	こめ	
			きのこのみそしる ★鶏　豆	★鶏肉　にんじん　はくさい　しいたけ　しめじ えのき　★油揚げ　長ねぎ	花かつお　★白みそ　★麦みそ
			とうふハンバーグ　★豆　鶏　豚	★国産豆腐のハンバーグ	
			スティックなっとう　★麦　豆	★スティックなっとう	
19	木	MILK	ごはん	こめ	
			につけ ★豚　豆　麦	★豚肉　とうがん　にんじん　こんにゃく　いんげん ★厚揚げ　ボール天　こまつな	こめサラダ油　★しょうゆ　三温糖 みりん　花かつお
			いもてんぷら　★麦　豆	★いもてんぷら ※揚げ油は、★大豆油	
20	金	MILK	ごはん	こめ	
			かぼちゃのみそしる ★豚　豆	★豚肉　かぼちゃ　しめじ　たまねぎ　★油揚げ　ねぎ ★豆乳	花かつお　★麦みそ　★白みそ
			きんぴらごぼう ★豚　鶏　麦　豆　ご	★豚肉　にんじん　ごぼう　れんこん　こんにゃく ちきあぎ　いんげん　★いりごま	こめサラダ油　三温糖　シママース ★しょうゆ　みりん　★ポークブイヨン ★ごま油　★七味唐辛子
23	月	MILK	わかめごはん	こめ　わかめごはんの素	
			とんじる ★豚　豆	★豚肉　にんじん　だいこん　ごぼう　さといも こんにゃく　ねぎ　しょうが	花かつお　★麦みそ　★白みそ
			じゃがいものたらこいため ★鶏　豆　麦	★鶏ひき肉　★大豆　たまねぎ　にんじん　じゃがいも コーン　★えだまめ　たらこ	こめサラダ油　シママース　★しょうゆ
24	火	MILK	ごはん	こめ	
			ワンタンスープ ★麦　ご　豆　豚　鶏	★海鮮風ワンタン　なると　にんじん　はくさい きくらげ	★ポークブイヨン　★しょうゆ　こしょう シママース　★ごま油　でん粉
			なすとひきにくいため ★豚　豆　麦　ご	★豚ひき肉　★大豆　なす　にんじん　たまねぎ ヤングコーン　★えだまめ	こめサラダ油　★しょうゆ　三温糖 シママース　酒　でん粉　★ごま油
25	水	MILK	コッペパン　★麦　乳　豆	★コッペパン	
			クラムチャウダー ★鶏　乳　豆　麦	あさり　にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　コーン じゃがいも　ブロッコリー　にんにく	こめサラダ油　シママース　こしょう ★チキンブイヨン　★マーガリン　★小麦粉 ★脱脂粉乳
			チキンカツ　★鶏　麦　豆	★ささみカツ ※揚げ油は、★大豆油	
			クリスマスデザート　★豆	★クリスマスカップデザート	

2025年1月

7	火	MILK	七草風ぞうすい　★鶏　豚　豆　麦	こめ　おおむぎ　★鶏肉　かまぼこ　だいこん　にんじん さつまいも　こまつな　よもぎ　しいたけ	花かつお　★ポークブイヨン　★しょうゆ シママース
			さつまパイ　★麦　乳　豆	★さつまパイ ※揚げ油は、★大豆油	
			カルフィッシュ	カルフィッシュ	
8	水	MILK	むぎごはん	こめ　おおむぎ	
			マーボー豆腐 ★豚　豆　鶏　麦　牛　ぜ　ご	★豆腐　★豚ひき肉　★大豆　★鶏レバー　たまねぎ　にんじん にら　たけのこ　しいたけ　にんにく　しょうが	こめサラダ油　★赤みそ ★中華ベース（麻婆豆腐）　★しょうゆ ★ごま油　★オイスターソース　でん粉 豆板醤　★ポークブイヨン　シママース 三温糖
			ひとくち肉まん　★麦　豆　豚　ご	★プチ肉まん	

アレルギー表示

下記のアレルギー対象原材料及び調味料を含んでいる場合、献立名に表示しています。

★・・アレルギー対象食材を含みます

（表示義務）

卵・・たまご　乳・・乳及び乳製品　麦・・小麦　エ・・えび　蟹・・かに　ピ・・ピーナツ・落花生　そ・・そば

（表示推奨）

あ・・あわび　い・・いか　イ・・イクラ　オ・・オレンジ　キ・・キウイ　牛・・牛肉　く・・くるみ　鮭・・さけ
鯖・・さば
豆・・大豆　鶏・・鶏肉　バ・・バナナ　豚・・豚肉　ご・・ごま　ま・・まつたけ　桃・・もも　山・・やまいも
ゼ・・ゼラチン