

12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)																
ご飯 牛乳 中華どんの具 中華サラダ 中華ドレッシング レモンゼリー			ご飯 牛乳 春雨スープ 豚肉のねぎ塩だれ みかん			ご飯 はっ酵乳(プレーン) ハヤシチュー コロコロソーテ フルーツミックス			ご飯 牛乳 うめっこかす汁 さばの塩焼 お浸し しょうゆ																
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量														
乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個														
	飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		はっ酵乳125ml(シヨー・プレーン)	1 本		飲用牛乳200ml	1 本														
	油	0.5 g		油	0.5 g		油	0.8 g		油	1 g														
	おろしにんにく	0.3 g		肉 若鶏もも こま	10 g		おろしにんにく	0.5 g		豚かた 千切	15 g														
	おろししょうが	0.3 g		にんじん	10 g		豚かた 千切	35 g		だいこん	25 g														
	豚かた 小間	15 g		緑豆はるさめ	4 g		並塩	0.2 g		にんじん	10 g														
	たまねぎ	30 g		えのきたけ	7 g		白こしょう	0.01 g		ながねぎ	5 g														
	にんじん	15 g		並塩	0.6 g		たまねぎ	50 g		しめじ	5 g														
	たけのこ水煮1/4	12 g		白こしょう	0.01 g		にんじん	20 g		白みそ	8 g														
	甲魚 シーフードミックス	20 g		チキンフイヨン	1 g		マッシュルーム水煮	10 g		しょうゆ	0.3 g														
卵	酒	2 g	卵	しょうゆ	0.3 g	麦他他他	ハヤシルウ	12 g	他	酒かす	2 g														
	うずら卵	22 g		水	120 g		トマトケチャップ	3 g		かつおだし	2 g														
	はくさい	50 g		ごまつな	10 g		中濃ソース	1 g		水	120 g														
	並塩	0.8 g		ごま油	0.3 g		しょうゆ	1 g		ゆず	1 g														
	白こしょう	0.02 g		豚かた ロース切身50g	1 枚		パプリカ粉末	0.05 g		さば薄塩50g	1 切														
	しょうゆ	0.3 g		酒	2 g		小麦粉	4 g		油	2 g														
	酒	1 g		米酢	2 g		水	80 g		ごまつな	25 g														
	魚他肉 中華スープ	1 g		油	2 g		油	0.5 g		白こんにやく	15 g														
	片栗粉	3.5 g		ごま油	1 g		ウィンナー	8 g		もやし	20 g														
	魚他肉	水		20 g	魚他肉		おろしにんにく	0.3 g		他	えだまめ	20 g	他	グラス付しょうゆ	2.5 g										
ごま油		0.7 g	魚他肉	おろししょうが		0.3 g	他	ホールコーン	20 g																
キャベツ		30 g		魚他肉		ながねぎ		8 g	他		並塩	0.3 g													
生わかめ		6 g				魚他肉		並塩			0.4 g	他		白こしょう	0.01 g										
もやし		15 g						魚他肉			黒こしょう			0.01 g	他	チキンフイヨン	0.1 g								
きくらげ		0.3 g									魚他肉			三温糖		0.8 g	他	フルーツミックス缶	50 g						
中華ドレッシング		5 g												魚他肉		酒		1.2 g	他						
麦果 他果 レモンゼリー30g		1 個														魚他肉		ゆず果汁		0.8 g	他				
																		魚他肉		水		5 g	他		
																				魚他肉		果 みかん		1 個	他
		魚他肉											他												
			魚他肉							他															
				魚他肉					他																
					魚他肉							他													
						魚他肉									他										
							魚他肉										他								
								魚他肉											他						
											魚他肉										他				
														魚他肉								他			
																魚他肉							他		
		魚他肉																		他					
			魚他肉															他							
				魚他肉									他												
					魚他肉							他													
						魚他肉									他										
							魚他肉										他								
								魚他肉											他						
									魚他肉												他				
										魚他肉												他			
											魚他肉												他		
		魚他肉																		他					
			魚他肉															他							
				魚他肉												他									
					魚他肉									他											
						魚他肉									他										
							魚他肉										他								
								魚他肉											他						
									魚他肉												他				
										魚他肉												他			
											魚他肉												他		
		魚他肉																		他					
			魚他肉															他							
				魚他肉												他									
					魚他肉									他											
						魚他肉									他										
							魚他肉										他								
								魚他肉											他						
									魚他肉												他				
										魚他肉												他			
											魚他肉												他		
		魚他肉																		他					
			魚他肉															他							
				魚他肉												他									
					魚他肉									他											
						魚他肉									他										
							魚他肉										他								
								魚他肉											他						
									魚他肉												他				
										魚他肉												他			
											魚他肉												他		
		魚他肉																		他					
			魚他肉															他							
				魚他肉												他									
					魚他肉									他											
						魚他肉									他										
							魚他肉										他								
								魚他肉											他						
									魚他肉												他				
										魚他肉												他			
											魚他肉												他		
		魚他肉																		他					
			魚他肉															他							
				魚他肉												他									
					魚他肉									他											
						魚他肉									他										
							魚他肉										他								
								魚他肉											他						
									魚他肉												他				
										魚他肉												他			
											魚他肉												他		
		魚他肉																		他					
			魚他肉															他							
				魚他肉												他									
					魚他肉									他											

■特定原材料8品目および学校生活管理指導表により申し出のあったアレルギーを記載しています。

卵・乳・麦・ソ・ピ・甲・実・果・魚・肉・他

上記の分類から、該当するアレルギーに○をつけてください。(ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類)

■加工品の原材料については、別紙『学校給食で使用する食品の原材料一覧』をご覧ください。  
(学期ごとに使用するものが変わる「学期契約」と、月ごとに使用するものが変わる「月契約」の2種類あります。)

※大豆などの豆類は「他」、ごまは「実」、いか・たこ・魚卵・貝類は「魚」に分類されます。

\*給食センターでは、複数の献立を調理していることから、該当献立にアレルギー(食物アレルギーの原因食物)を使用していなくても、同一施設内で原因食物を取り扱っています。また、加工品についてはその製造工場内でアレルギーを含んだ食品を使用している場合があります。

\*「ソバ・ピーナッツ(落花生)・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ・キウイフルーツ・びわ」は給食では使用しません。

\*しらす干し、ちりめんじゃこ、海藻類は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取したものを使用しています。

\*分量は、小学校中学年量で記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の量で提供します。

「学校給食における食物アレルギー対応指針」に準じ、だし等の除去する必要があるとされているものは記載していません。

アレルギー用詳細献立表は教育委員会ホームページで公開しています。

右の二次元バーコードの読み込み、あるいは  
「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>  
学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてください。



アレルギー用詳細献立表（予定）

令和7年

小学校（中学年）

12月5日(金)			12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)		
食パン ブルーベリージャム 牛乳 ロヒ・ケイット ハーブチキン きのこソテー			ご飯 牛乳 有機キャベツとさつま芋のみそ汁 コロコロぶりの竜田揚げ こんにゃくの甘辛炒め			ご飯 はっ酵乳(プレーン) たまごスープ 揚げぎょうざ(2個) 生揚げのキムチ炒め			砂糖揚げパン 牛乳 野菜スープ チリビーンズ		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳 麦 果 乳	食パン(小麦粉40/45/50g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳 麦	コッペパン(小麦粉50g)	1 個
	ブルーベリージャム10g	1 個		飲用牛乳200ml	1 本		はっ酵乳125ml(シヨク・プレーン)	1 本		油	8 g
	飲用牛乳200ml	1 本		ぎつまいも	25 g		たまねぎ	15 g		グラニュー糖	10 g
	油	0.5 g		キャベツ	15 g		干しいたけ(せん切)	0.7 g	乳	飲用牛乳200ml	1 本
	たまねぎ	20 g		ながねぎ	5 g	卵	鶏卵	15 g		油	0.5 g
	にんじん	8 g		赤みそ	4.5 g		にんじん	7 g		ウインナー	10 g
	じゃがいも	30 g		白みそ	4.5 g		並塩	0.7 g		たまねぎ	20 g
魚	さけ	20 g		かつおだし	2 g		白こしょう	0.01 g		にんじん	15 g
果	白ワイン	2 g		水	120 g	魚他肉	中華スープ	1 g		じゃがいも	30 g
	並塩	0.6 g	魚	かり	50 g		しょうゆ	0.3 g		キャベツ	15 g
	白こしょう	0.01 g		おろししょうが	0.3 g		片栗粉	1 g		並塩	0.5 g
	オールのパイ	0.01 g		おろしにんにく	0.3 g		水	120 g		白こしょう	0.02 g
	チキンピジョン	1 g		しょうゆ	2 g	実	白いりごま	0.3 g		チキンピジョン	1 g
乳	調理用牛乳	40 g		酒	1 g		ごま油	0.5 g		しょうゆ	0.3 g
	水	100 g		みりん	1 g	麦他肉	ぎょうざ16g	2 個	果	白ワイン	0.5 g
	米粉	2 g		米粉	4 g		油	4 g		水	80 g
乳	生クリーム	5 g		片栗粉	4 g	他	生揚げ	45 g		乾燥バセリ	0.05 g
	乾燥バセリ	0.03 g		油	6 g		油	0.3 g		油	0.5 g
肉	若鶏もも 切身50g	1 切		油	0.5 g		おろしにんにく	0.2 g		おろしにんにく	0.3 g
	オリーブ油	0.5 g		豚かた 小間	10 g		おろししょうが	0.2 g		豚かた 挽き	20 g
果	白ワイン	2 g		にんじん	10 g		豚かた 小間	15 g	他	乾燥大豆	2 g
	並塩	0.3 g		糸こんにゃく	30 g		たけのこ水煮1/4	10 g		たまねぎ	15 g
	黒こしょう	0.02 g		干しいたけ(せん切)	0.5 g	魚他肉	はくさいキムチ	15 g		大豆	25 g
	バジル ミン	0.08 g		三温糖	2 g		中華スープ	1 g	他	トマトケチャップ	6 g
	ローレル粉末	0.08 g		しょうゆ	3 g		赤みそ	1.5 g	他	トマトピューレー	6 g
	油	2 g		みりん	1 g		三温糖	0.7 g	他	中濃ソース	1 g
	オリーブ油	0.5 g	実	一味唐がらし	0.01 g		酒	1 g	他	しょうゆ	1 g
	しめじ	10 g		白いりごま	0.3 g		しょうゆ	0.5 g		並塩	0.1 g
	エリンギ	10 g		ごま油	0.3 g		コチュジャン	0.1 g		チリパウダー	0.05 g
	マッシュルーム水煮	10 g					片栗粉	1.5 g		チキンピジョン	0.1 g
	キャベツ	20 g					ごま油	0.5 g			
	ホールコーン	8 g									
	チキンピジョン	0.1 g									
	並塩	0.2 g									
	しょうゆ	0.8 g									
	酒	1 g									

メモ

アレルギー用詳細献立表(予定)

令和7年

小学校(中学年)

12月11日(木)			12月12日(金)			12月15日(月)			12月16日(火)			
ご飯 牛乳 スンドゥブチゲ 切り干し大根の炒めナムル りんご			ご飯 牛乳 ポークカレー グリーンサラダ ナムルドレッシング 桃ゼリー			ご飯 牛乳 キャベツと鶏肉の和風スープ ちくわの磯辺揚げ もやしのカレー炒め			横割り丸パン 牛乳 豆とトマトのスープ ハンバーグのガーリックソース ツナクリームパスタ			
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	
乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	横割り丸パン(小麦粉45g)	1 個	
	飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本	
他	ごま油	0.5 g	麦他	油	0.8 g	肉	若鶏もも こま	15 g	他	オリーブ油	0.5 g	
	おろしにんにく	0.5 g		おろしにんにく	0.5 g		キャベツ	25 g		おろしにんにく	0.3 g	
	豚かた 干切	30 g		豚かた 小間	35 g		にんじん	8 g		豚かた 0.5cm角	15 g	
	はくさいキムチ	10 g		たまねぎ	50 g		ながねぎ	8 g		黒こしょう 粗びき	0.01 g	
	冷凍豆腐	30 g		にんじん	20 g		かつおだし	2 g		たまねぎ	15 g	
	ながねぎ	5 g		じゃがいも	50 g		酒	2 g		にんじん	8 g	
	はくさい	20 g		カレールウ	17 g		並塩	0.6 g		大豆	12 g	
	えのきたけ	6 g		カレー粉	0.2 g		しょうゆ	2 g		セロリ	2 g	
	中華スープ	0.8 g		トマトケチャップ	3 g		水	120 g		トマト缶詰ダイス	20 g	
	和風だしの素	0.4 g		中濃ソース	1 g		おろししょうが	0.3 g		トマトケチャップ	3 g	
魚他肉	赤みそ	6 g	他	並塩	0.1 g	魚	焼きちくわ 25g	1 本	他	並塩	0.6 g	
	しょうゆ	0.3 g		白こしょう	0.03 g		小麦粉	8 g		白こしょう	0.01 g	
	コチュジャン	0.1 g		水	80 g		あおさ粉	0.1 g		チキンフイヨン	1 g	
	水	100 g		キャベツ	40 g		並塩	0.1 g		しょうゆ	0.3 g	
	油	0.5 g		さやいんげん	5 g		油	6 g		水	100 g	
	バラベーコン	8 g		えだまめ	8 g		他	肉		ハンバーグ50g	1 個	
	にんじん	10 g		ナムルドレッシング	5 g					油	2 g	
	切り干しだいこん	6 g		桃ゼリー70g	1 個					おろしにんにく	0.3 g	
	にら	3 g								三温糖	1.5 g	
	並塩	0.2 g								中濃ソース	3 g	
黒こしょう	0.01 g			みりん	1 g							
しょうゆ	2 g			白こしょう	0.01 g							
酒	2 g			片栗粉	0.3 g							
ごま油	0.3 g			魚			水			12 g		
りんご	1/6 個						麦			2 g		
果			他								油	0.2 g
											ツナフレーク	8 g
											はくさい	15 g
											ブロックリー	8 g
											乳	調理用牛乳
											チキンフイヨン	0.2 g
											粉チーズ	0.5 g
											並塩	0.2 g
											黒こしょう 粗びき	0.01 g
											乳	生クリーム
												2 g

アレルギー用詳細献立表（予定）

令和7年

小学校（中学年）

12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)			12月22日(月)		
ご飯 牛乳 大根スープ ルーローハンの具 カラフルゼリーポンチ			ご飯 牛乳 かき玉汁 あじフライ ソース 肉じゃが			ご飯 はっ酵乳(いちご) わかめと豆腐のみそ汁 鶏肉の唐揚げ にんじんとれんこんのツナ金平			ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 たらのみぞれあん ひじき入りサラダ 柑橘ドレッシング		
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳他果	ご飯(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個
	乳 飲用牛乳200ml	1 本		乳 飲用牛乳200ml	1 本		乳他果 生わかめ	5 g		乳 飲用牛乳200ml	1 本
肉	油	0.5 g	卵	えのきたけ	9 g	他	豆腐	30 g	他	かぼちゃ	25 g
	おろしにんにく	0.7 g		干しいたけ(せん切)	0.7 g		ながねぎ	8 g		たまねぎ	15 g
魚他肉	若鶏もも こま	15 g	麦魚	鶏卵	15 g	肉	赤みそ	4.5 g	魚	油揚げ	5 g
	だしこん	25 g		並塩	0.8 g		白みそ	4.5 g		ながねぎ	5 g
卵	にんじん	10 g	他果	しょうゆ	0.3 g	魚	かつおだし	2 g	他	白みそ	4.5 g
	並塩	0.5 g		酒	1 g	肉	水	120 g		かつおだし	2 g
魚他肉	オイスターソース	0.8 g	麦魚	片栗粉	1 g	肉	右鶏もも 切身50g	1 切	魚	水	120 g
	酒	1 g		かつおだし	2 g	肉	おろしにんにく	0.3 g	魚	たら50g	1 切
卵	中華スープ	1 g	他果	水	120 g		並塩	0.3 g	魚	米粉	4 g
	水	120 g		こまつな	10 g	魚	白こしょう	0.02 g	他	片栗粉	4 g
卵	ごま油	0.5 g	他果	あじフライ40g	1 枚	魚	酒	2 g	他	油	4 g
	油	0.5 g	他果	油	6 g	魚	米粉	4 g	他	だいこんおろし	8 g
卵	おろししょうが	0.4 g	他果	クラス仔ソニス	5 g	魚	片栗粉	4 g	他	三温糖	0.5 g
	おろしにんにく	0.4 g	他果	油	0.5 g	魚	油	0.5 g	他	しょうゆ	3 g
卵	豚もも 2cm角	35 g	他果	おろししょうが	0.3 g	魚	れんこん	10 g	他	みりん	1.5 g
	たまねぎ	10 g	他果	豚かた 小間	20 g	魚	にんじん	15 g	他	片栗粉	0.4 g
卵	たけのこ水煮1/4	10 g	他果	たまねぎ	15 g	魚	しらたき	12 g	他	水	10 g
	うずら卵	20 g	他果	にんじん	10 g	魚	ツナフレーク	10 g	他	もやし	15 g
卵	こまつな	5 g	他果	じゃがいも	35 g	魚	酒	1 g	他	にんじん	7 g
	酒	1 g	他果	さやいんげん	5 g	魚	しょうゆ	3 g	他	キャベツ	25 g
卵	しょうゆ	3 g	他果	並塩	0.1 g	魚	三温糖	1.5 g	果	干しひじき	1 g
	三温糖	3 g	他果	三温糖	2 g	魚	一味唐がらし	0.01 g	果	柑橘ドレッシング	5 g
卵	オイスターソース	2 g	他果	しょうゆ	3 g	魚	白いりごま	0.5 g	果		
	水	10 g	他果	みりん	1 g	魚	ごま油	0.5 g	果		
他果	片栗粉	0.5 g	他果			魚			果		
	カラフルゼリー	30 g	他果			魚			果		
他果	りんご缶ダイス	20 g	他果			魚			果		
			他果			魚			果		

メモ

ア レ ル ギ ー 用 詳 細 献 立 表 ( 予 定 )

令和7年 小学校 ( 中学年 )

12月23日(火)			12月24日(水)								
クリスマスピラフ 飲むヨーグルト かぶのホワイトシチュー ミモザソテー ココア&いちごの米粉ケーキ			ご飯 牛乳 具だくさん汁 いかのみそマヨ焼 高野豆腐のそぼろ煮								
アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量	アレルギー	食品名	分量
肉他	クリスマスピラフ(精米50/60/70g)	1 個	乳	ご飯(精米50/60/70g)	1 個						
乳	飲むヨーグルト(アレーン)150ml	1 本	乳	飲む牛乳200ml	1 本						
油		0.8 g	油		0.5 g						
肉	若鶏もも 皮付 2cm角	20 g	肉	若鶏もも こま	15 g						
	たまねぎ	40 g		にんじん	10 g						
	にんじん	15 g		だいこん	15 g						
	かぶ	30 g		さといも	20 g						
	並塩	0.5 g		ごぼう	5 g						
	白こしょう	0.02 g		板こんにゃく	10 g						
	チキンブイヨン	1 g		ながねぎ	5 g						
乳	調理用牛乳	40 g		並塩	0.4 g						
	米粉	4 g		しょうゆ	4 g						
水		80 g		酒	1 g						
乳	生クリーム	8 g		かつおだし	2 g						
乾燥バセリ		0.03 g	水		100 g						
油		0.5 g	魚	いか50g	1 切						
バラベーコン		8 g		調理用ノンエッグマヨネーズ	8 g						
ほうれんそう		15 g		赤みそ	3 g						
炒りたまご		15 g		みりん	1 g						
ホールコーン		10 g		一味唐がらし	0.01 g						
しめじ		10 g	油		2 g						
しょうゆ		1 g	油		0.5 g						
チキンブイヨン		0.2 g	豚かた 挽き		20 g						
白こしょう		0.02 g	にんじん		10 g						
他	ココア&いちごの米粉ケーキ30g	1 個	他	高野豆腐(凍り豆腐)	6 g						
				三温糖	2 g						
				しょうゆ	3 g						
				みりん	1 g						