

12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)		
ご飯 はっ酵乳(プレーン) たまごスープ 揚げぎょうざ(3個) 生揚げのキムチ炒め			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			砂糖揚げパン 牛乳 野菜スープ チリビーンズ			ご飯 牛乳 有機キャベツとさつまいもみそ汁 コロコロぶりの竜田揚げ こんにゃくの甘辛炒め		
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80g)	1個	乳	ご飯(精米80g)	1個	乳麦	コッペパン(小麦粉60g)	1個	乳	ご飯(精米80g)	1個
	はっ酵乳(25ml(ジヨア・プレーン))	1本		飲む牛乳200ml	1本		油	10.08g		飲む牛乳200ml	1本
卵	たまねぎ	18.9g	卵	油	1.01g	乳	グラニュー糖	12.6g	卵	さつまいも	31.5g
	干しいたけ(千切)	0.88g		おろしにんにく	0.63g		飲む牛乳200ml	1本		キャベツ	18.9g
魚他肉	鶏卵	18.9g	麦他	豚かた 小間	44.1g	魚	油	0.63g	魚	ながねぎ	6.3g
	にんじん	8.82g		たまねぎ	63g		ウインナー	12.6g		赤みそ	5.67g
魚他肉	並塩	0.88g	他	にんじん	25.2g	他	たまねぎ	25.2g	実	白みそ	5.67g
	白こしょう	0.01g		じゃがいも	63g		にんじん	18.9g		かつおだし	2.52g
魚他肉	中華スープ	1.26g	他	カレー粉	21.42g	果	じゃがいも	37.8g	魚	水	151.2g
	しょうゆ	0.38g		トマトケチャップ	0.25g		キャベツ	18.9g		ぶり	63g
実	片栗粉	1.26g	他	中濃ソース	3.78g	果	並塩	0.63g	魚	おろししょうが	0.38g
	水	151.2g		白こしょう	0.13g		白こしょう	0.03g		おろしにんにく	0.38g
麦他肉	白いりごま	0.38g	他	しょうゆ	0.04g	果	チキンピュイ	1.26g	実	しょうゆ	2.52g
	ごま油	0.63g	他	水	100.8g		しょうゆ	0.38g		酒	1.26g
他	きょうざ16g	3個	他	キャベツ	50.4g	他	白ワイン	0.63g	実	みりん	1.26g
	生揚げ	56.7g		さやいんげん	6.3g	他	水	100.8g	実	米粉	5.04g
魚他肉	油	0.38g	他	えだまめ	10.08g	他	乾燥バセリ	0.06g	実	片栗粉	5.04g
	油	0.38g	他	ナムルドレッシング	6.3g	他	油	0.63g	実	油	7.56g
魚他肉	おろしにんにく	0.25g	他	桃ゼリー70g	1個	他	おろしにんにく	0.38g	実	豚かた 小間	12.6g
	おろししょうが	0.25g	他			他	豚かた 挽き	25.2g	実	にんじん	12.6g
魚他肉	豚かた 小間	18.9g	他			他	乾燥大豆	2.52g	実	糸こんにゃく	37.8g
	たけのこ水煮1/4	12.6g	他			他	たまねぎ	18.9g	実	干しいたけ(千切)	0.63g
魚他肉	はくさいキムチ	18.9g	他			他	大豆	31.5g	実	三温糖	2.52g
	中華スープ	1.26g	他			他	トマトケチャップ	7.56g	実	しょうゆ	3.78g
魚他肉	赤みそ	1.89g	他			他	トマトピューレー	7.56g	実	みりん	1.26g
	三温糖	0.88g	他			他	中濃ソース	1.26g	実	一味唐がらし	0.01g
魚他肉	しょうゆ	0.63g	他			他	しょうゆ	1.26g	実	白いりごま	0.38g
	コチュジャン	0.13g	他			他	並塩	0.13g	実	ごま油	0.38g
魚他肉	片栗粉	1.89g	他			他	チリパウダー	0.06g	実		
	ごま油	0.63g	他			他	チキンピュイ	0.13g	実		

■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」に混ざる漁法で採取したものを使用しています。

「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ない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)
中学校(中学)

令和7年

12月5日(金)			12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)		
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 うめっこかす汁 さばの塩焼 お浸し しょうゆ			食パン ブルーベリージャム 牛乳 ロビ・ケイット ハーブチキン きのこソテー			ご飯 はっ酵乳(プレーン) ハヤシシチュー コロコロソテー フルーツミックス		
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80g)	1個	乳	ご飯(精米80g)	1個	乳	食パン(小麦粉60g)	1個	乳	ご飯(精米80g)	1個
	飲用牛乳200ml	1本		飲用牛乳200ml	1本		ブルーベリージャム10g	1.26個		はっ酵乳125ml(シリア・プレーン)	1本
他	ごま油	0.63g	魚	油	1.26g	魚	油	0.63g	麦	油	1.01g
	おろしにんにく	0.63g		豚かた 千切	18.9g		たまねぎ	25.2g		おろしにんにく	0.63g
	豚かた 千切	37.8g		だいこん	31.5g		にんじん	10.08g		豚かた 千切	44.1g
	はくさいキムチ	12.6g		にんじん	12.6g		じゃがいも	37.8g		並塩	0.25g
	冷凍豆腐	37.8g		ながねぎ	6.3g		白ワイン	25.2g		白ごしょう	0.01g
	ながねぎ	6.3g		しめじ	6.3g		並塩	2.52g		たまねぎ	0.63g
	はくさい	25.2g		白みそ	10.08g		オールのパイ	0.01g		にんじん	25.2g
	えのきたけ	7.56g		しょうゆ	0.38g		チキンフイヨン	1.26g		マッシュルーム水煮	12.6g
	中華スープ	1.01g		酒かす	2.52g	乳	調理用牛乳	50.4g		ハヤシルウ	15.12g
	和風だしの素	0.5g		かつおだし	2.52g		水	126g		トマトケチャップ	3.78g
魚他肉	赤みそ	7.56g	果	ゆず	1.26g		乾燥パセリ	6.3g		中濃ソース	1.26g
	しょうゆ	0.38g		さば薄塩(60g)	1切		米粉	2.52g		しょうゆ	1.26g
	コチュジャン	0.13g		ごまうな	31.5g		生クリーム	0.04g		パブリカ粉末	0.06g
	水	126g		白こんにゃく	18.9g		乾燥パセリ	6.3g	麦	小麦粉	5.04g
	油	0.63g		もやし	25.2g		若鶏もも 切身(60g)	1切		水	100.8g
	バラベーコン	10.08g		グラス付じょうゆ	3.15g	果	オリーブ油	0.63g		油	0.63g
	にんじん	12.6g	他				白ワイン	2.52g		ウィンナー	10.08g
	切り干しだいこん	7.56g					並塩	0.38g		えだまめ	25.2g
	にら	3.78g					黒ごしょう	0.03g		ホールコーン	25.2g
	並塩	0.25g					バジル ジッ	0.1g		並塩	0.38g
	黒ごしょう	0.01g					ローレル粉末	0.1g		白ごしょう	0.01g
	しょうゆ	2.52g					油	2.52g		チキンフイヨン	0.13g
	酒	2.52g					オリーブ油	0.63g	果	フルーツミックス缶	63g
	ごま油	0.38g					しめじ	12.6g			
	りんご	1/6個					エリンギ	12.6g			
							マッシュルーム水煮	12.6g			
							キャベツ	25.2g			
							ホールコーン	10.08g			
							チキンフイヨン	0.13g			
							並塩	0.25g			
							しょうゆ	1.01g			
							酒	1.26g			

メモ

令和7年

アレルギー用詳細献立表(予定)

中学校 (中学)

12月11日(木)			12月12日(金)			12月15日(月)			12月16日(火)		
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			ご飯 牛乳 春雨スープ 豚肉のねぎ塩だれ みかん			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 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		
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 肉 魚 他	ご飯(精米80g)	1 個	乳 肉 魚 他	ご飯(精米80g)	1 個	乳 甲魚 卵 魚他肉 他 麦果 他果	ご飯(精米80g)	1 個	乳他果 他 肉 魚 美	ご飯(精米80g)	1 個
	乳 飲用牛乳200ml	1 本		乳 飲用牛乳200ml	1 本		乳 飲用牛乳200ml	1 本		はっ酵乳125ml(シリアースフリー)	1 本
	油	0.63 g		油	0.63 g		油	0.63 g		生わかめ	6.3 g
	肉 若鶏もも こま	18.9 g		肉 若鶏もも こま	12.6 g		おろしにんにく	0.38 g		他 豆腐	37.8 g
	にんじん	12.6 g		にんじん	12.6 g		おろししょうが	0.38 g		ながねぎ	10.08 g
	だいこん	18.9 g		緑豆はるさめ	5.04 g		豚かた 小間	18.9 g		赤みそ	5.67 g
	さといも	25.2 g		えのきたけ	8.82 g		たまねぎ	37.8 g		白みそ	5.67 g
	ごぼう	6.3 g		並塩	0.76 g		にんじん	18.9 g		かつおだし	2.52 g
	板こんにゃく	12.6 g		白こしょう	0.01 g		たけのこ水煮1/4	15.12 g		水	151.2 g
	ながねぎ	6.3 g		チキンブイヨン	1.26 g		甲魚 シーフードミックス	25.2 g		肉 若鶏もも 切身(60g)	1 切
	並塩	0.5 g		しょうゆ	0.38 g		酒 うずら卵	2.52 g		おろしにんにく	0.38 g
	しょうゆ	5.04 g		水	151.2 g		並塩	27.72 g		並塩	0.38 g
	酒	1.26 g		ごまつな	12.6 g		はくさい	63 g		白こしょう	0.03 g
	かつおだし	2.52 g		ごま油	0.38 g		並塩	1.01 g		酒	2.52 g
	水	126 g		豚かた ロース切身(60g)	1 枚		白こしょう	0.03 g		米粉	5.04 g
他	魚 いか(60g)	1 切	果 果	米酢	2.52 g	他	しょうゆ	0.38 g	魚	片栗粉	5.04 g
	調理用ノンエッグマヨネーズ	10.08 g		油	2.52 g		酒	1.26 g		油	5.04 g
	赤みそ	3.78 g		酒	2.52 g		魚他肉 中華スープ	1.26 g		油	0.63 g
	みりん	1.26 g		ごま油	1.26 g		水	4.41 g		れんこん	12.6 g
	一味唐がらし	0.01 g		おろしにんにく	0.38 g		片栗粉	25.2 g		にんじん	18.9 g
	油	2.52 g		おろししょうが	0.38 g		ごま油	0.88 g		しらたき	15.12 g
	油	0.63 g		ながねぎ	10.08 g		ギョバツ	37.8 g		ツナフレーク	12.6 g
	豚かた 挽き	25.2 g		並塩	0.5 g		生わかめ	7.56 g		酒	1.26 g
	にんじん	12.6 g		黒こしょう	0.01 g		もやし	18.9 g		しょうゆ	3.78 g
	高野豆腐(凍り豆腐)	7.56 g		三温糖	1.01 g		きくらげ	0.38 g		三温糖	1.89 g
	三温糖	2.52 g		酒	1.51 g		中華ドレッシング	6.3 g		一味唐がらし	0.01 g
	しょうゆ	3.78 g		果 ゆず果汁	1.01 g		麦果 レモンゼリー30g	1 個		白いりごま	0.63 g
	みりん	1.26 g		水	6.3 g					ごま油	0.63 g
				果 みかん	1 個						

令和7年

アレルギー用詳細献立表(予定)

中学校(中学)

12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)			12月22日(月)		
ご飯 牛乳 かき玉汁 あじフライ ソース 肉じゃが			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			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			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		
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 卵 麦魚 他果	ご飯(精米80g)	1 個	乳 肉 魚他肉 卵 他果	ご飯(精米80g)	1 個	乳麦乳 大豆 他 他肉 他 他 他肉 他 他 他 他 他 他 他	横割り丸パン(小麦粉60g)	1 個	他肉乳 他肉乳 卵 卵 卵 卵 卵 卵 卵 卵 卵 卵 卵 卵 卵	クリスマスピラフ(精米80g)	1 個
	飲む牛乳200ml	1 本		飲む牛乳200ml	1 本		飲む牛乳200ml	1 本		飲むヨーグルト(プレーン)150ml	1 本
	だいこん	12.6 g		油	0.63 g		オリーブ油	0.63 g		油	1.01 g
	えのきたけ	11.34 g		おろしにんにく	0.88 g		おろしにんにく	0.38 g		肉若鶏もも 皮付 2cm角	25.2 g
	干しいたけ(千切)	0.88 g		若鶏もも こま	18.9 g		豚かた 0.5cm角	18.9 g		たまねぎ	50.4 g
	鶏卵	18.9 g		だいこん	31.5 g		黒こしょう 粗びき	0.01 g		にんじん	18.9 g
	並塩	1.01 g		にんじん	12.6 g		たまねぎ	18.9 g		かぶ	37.8 g
	しょうゆ	0.38 g		並塩	0.63 g		にんじん	10.08 g		並塩	0.63 g
	酒	1.26 g		オイスターソース	1.01 g		大豆	15.12 g		白こしょう	0.03 g
	片栗粉	1.26 g		酒	1.26 g		セロリ	2.52 g		チキンファイヨン	1.26 g
	かつおだし	2.52 g		中華スープ	1.26 g		トマト缶ダイス	25.2 g		乳調理用牛乳	50.4 g
	水	151.2 g		水	151.2 g		トマトケチャップ	3.78 g		米粉	5.04 g
	こまつな	12.6 g		ごま油	0.63 g		並塩	0.76 g		水	100.8 g
	あじフライ(60g)	1 枚		油	0.63 g		白こしょう	0.01 g		乳生クリーム	10.08 g
	油	7.56 g		おろししょうが	0.5 g		チキンファイヨン	1.26 g		乾燥バセリ	0.04 g
	クラス付ソース	6.3 g		おろしにんにく	0.5 g		しょうゆ	0.38 g		油	0.63 g
	油	0.63 g		豚もも 2cm角	44.1 g		水	126 g		バラベーコン	10.08 g
	おろししょうが	0.38 g		たまねぎ	12.6 g		ハンバーグ(60g)	1 個		ほうれんそう	18.9 g
	豚かた 小間	25.2 g		たけのこ水煮ﾄﾋﾄ	12.6 g		油	2.52 g		卵炒りたまご	18.9 g
	たまねぎ	18.9 g		うずら卵	25.2 g		おろしにんにく	0.38 g		ホールコーン	12.6 g
	にんじん	12.6 g		こまつな	6.3 g		三温糖	1.89 g		しめじ	12.6 g
	じゃがいも	44.1 g		しょうゆ	1.26 g		中濃ソース	3.78 g		しょうゆ	1.26 g
	さやいんげん	6.3 g		三温糖	3.78 g		みりん	1.26 g		チキンファイヨン	0.25 g
	並塩	0.13 g		オイスターソース	2.52 g		白こしょう	0.01 g		白こしょう	0.03 g
	三温糖	2.52 g		水	12.6 g		片栗粉	0.38 g		他ココア&いちごの米粉ケーキ30g	1 個
	しょうゆ	3.78 g		片栗粉	0.63 g		麦ジョードパスタ ラジッリ	15.12 g			
	みりん	1.26 g		カラフルゼリー	37.8 g		油	0.25 g			
				りんご缶ダイス	25.2 g		ツナフレーク	10.08 g			
							はくさい	18.9 g			
							ブロックリー	10.08 g			

メモ

アレルギー用詳細献立表(予定)
中学校 (中学)

令和7年

12月23日(火)			12月24日(水)								
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			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(2本) もやしのカレー炒め								
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80g)	1 個	乳	ご飯(精米80g)	1 個						
	飲用牛乳200ml	1 本		飲用牛乳200ml	1 本						
他	かぼちゃ	31.5 g	肉	若鶏もも こま	18.9 g						
	たまねぎ	18.9 g		キャベツ	31.5 g						
	油揚げ	6.3 g		にんじん	10.08 g						
	ながねぎ	6.3 g		ながねぎ	10.08 g						
	赤みそ	5.67 g		かつおだし	2.52 g						
	白みそ	5.67 g		酒	2.52 g						
	かつおだし	2.52 g		並塩	0.76 g						
	水	151.2 g		しょうゆ	2.52 g						
	魚	1 切		水	151.2 g						
	たら(70g)	1 切		おろししょうが	0.38 g						
魚	並塩	0.13 g	魚	焼きちくわ25g	2 本						
	米粉	5.04 g		小麦粉	10.08 g						
	片栗粉	5.04 g		あおさ粉	0.13 g						
	油	5.04 g		並塩	0.13 g						
	だいこんおろし	10.08 g		油	7.56 g						
	三温糖	0.63 g		油	0.63 g						
	しょうゆ	3.78 g		豚かた 挽き	18.9 g						
	みりん	1.89 g		にんじん	12.6 g						
	片栗粉	0.5 g		たまねぎ	18.9 g						
	水	12.6 g		もやし	37.8 g						
他	もやし	18.9 g	他	しょうゆ	1.89 g						
	にんじん	8.82 g		並塩	0.13 g						
	キャベツ	31.5 g		酒	1.26 g						
果	干しひじき	1.26 g	魚	和風だしの素	0.25 g						
	柑橘ドレッシング	6.3 g		三温糖	1.26 g						
				カレー粉	0.25 g						

メモ