年　　組　　番・名前

令和元年度12月分

学校給食献立一覧表

青森市中学校給食センター

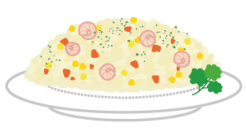
実施日		献立 主食	飲み物		おかず類	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
2	月	米飯２３０ｇ	牛乳	A	けの汁・ほっけ塩焼・ごぼうとひき肉の炒め物・みかんゼリー（学配）	牛乳、高野豆腐 大豆、ほっけ塩焼 豚ひき肉、油揚	ごぼう、ふき、ぜんまい 大根、人参、枝豆	米飯 （こんにゃく） みかんゼリー	800	35.7
				B	いももち汁・さんまみぞれ煮・ゆで野菜（ほうれん草・人参）・和風乳化ドレッシング・みかんゼリー（学配）	牛乳、鶏肉、油揚 さんまみぞれ煮	人参、長ねぎ、ごぼう ほうれん草	米飯、いももち ドレッシング みかんゼリー	826	31.5
3	火	米粉パン	牛乳	A	コンソメスープ・ポテト付きささみカツ・ポークチャップ	牛乳、ベーコン ポテト付きささみカツ 豚肉	玉ねぎ、人参、もやし パセリ、キャベツ、長ねぎ ピーマン、にんにく	米粉パン 米油	924	44.3
				B	チーズポタージュ・プレーンオムレツ・ゆでキャベツ・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、鶏肉、チーズ プレーンオムレツ	玉ねぎ、人参、パセリ マッシュルーム、キャベツ	米粉パン じゃがいも ドレッシング	915	38.2
4	水	米飯２３０ｇ	牛乳	A	豚汁・さば生姜煮・ゆで野菜（カリフラワー・コーン）・フレンチドレッシング	牛乳、豚肉、高野豆腐 さば生姜煮	人参、白菜、長ねぎ ごぼう、カリフラワー コーン	米飯 じゃがいも ドレッシング	828	33.5
				B	すいとん・白身魚塩焼・れんこんの炒め物	牛乳、鶏肉、油揚 白身魚塩焼 豚肉	人参、大根、ごぼう れんこん	米飯 すいとん	754	38.4
5	木	ゆで中華	牛乳	A	★サンマーメン・れんこん入りギョウザ（２個）・チンジャオロースー・カットりんご（学配）	牛乳、豚肉 れんこん入りギョウザ	もやし、玉ねぎ、人参、竹の子 干ししいたけ、にんにく しょうが、ピーマン、りんご	ゆで中華 ごま油	722	34.7
				B	★サンマーメン・春巻・ゆで野菜（小松菜・コーン）・中華ドレッシング・カットりんご（学配）	牛乳、豚肉 春巻	もやし、玉ねぎ、人参、小松菜 干ししいたけ、にんにく しょうが、コーン、りんご	ゆで中華 ごま油、米油 ドレッシング	770	28.2
6	金	麦ご飯２５０ｇ	牛乳	A	ポークカレー・海藻サラダ（きゅうり・海藻ミックス）・ノンオイル青じそドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉、粉チーズ 海藻ミックス	玉ねぎ、人参、きゅうり パイン	麦ご飯 じゃがいも	866	27.2
				B	ハッシュドポーク・キャベツと卵の炒め物・パイン缶	牛乳、豚肉、スキムミルク ベーコン、卵	玉ねぎ、ごぼう、人参 キャベツ、マッシュルーム パイン	麦ご飯	861	29.3
9	月	米飯２３０ｇ	牛乳	A	せんぎり汁・◉ぶりの照焼・ゆで野菜（いんげん・人参）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、ひじき、油揚 ぶり照焼	ごぼう、人参、長ねぎ 切干大根、キャベツ、玉ねぎ いんげん	米飯 ドレッシング	794	31.0
				B	つみれ汁・桜えび入り卵焼・豚肉のしょうが焼	牛乳、たこボール 豆腐、油揚、豚肉 桜えび入り卵焼	大根、人参、長ねぎ 玉ねぎ、小松菜、にんにく しょうが	米飯	796	35.7
10	火	食パン	牛乳	A	春雨スープ・ポークとチキンのフランク・ミートソースマカロニ・市産カシスジャム	牛乳、豚肉 ポークとチキンのフランク 豚ひき肉、大豆	竹の子、人参、小松菜 玉ねぎ、ピーマン	食パン、春雨 ごま油、マカロニ カシスジャム	973	39.0
				B	かぼちゃポタージュ・チキンフィレオ・ゆで野菜（ブロッコリー・人参）・シーザードレッシング・市産カシスジャム	牛乳、鶏肉 チキンフィレオ 粉チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ マッシュルーム、人参 ブロッコリー	食パン ドレッシング カシスジャム	903	40.6
11	水	米飯２３０ｇ	液状ヨーグルト	A	ごまみそ汁・ポークメンチカツ・ゆで野菜（ほうれん草・コーン）・野菜入り和風ドレッシング	液状ヨーグルト 豚肉、豆腐 ポークメンチカツ	人参、たもぎたけ、長ねぎ ほうれん草、コーン	米飯、ごま 米油、ドレッシング	783	27.3
				B	せんべい汁・五目野菜の肉団子（２個）・野菜たっぷりビーフン炒め	液状ヨーグルト 鶏肉、豚肉 五目野菜の肉団子	大根、ごぼう、人参 長ねぎ、干ししいたけ キャベツ、玉ねぎ	米飯 汁用せんべい ビーフン	733	26.9
12	木	ゆでうどん	牛乳	A	あんかけうどん・小籠包（２個）・ひき肉とじゃがいもの炒め物・ヨーグルト（学配）	牛乳、豚肉、かまぼこ 小籠包、豚ひき肉 ヨーグルト	白菜、人参、小松菜 しょうが、枝豆、玉ねぎ	ゆでうどん じゃがいも	726	33.0
				B	あんかけうどん・海鮮かき揚げ・ゆで野菜（チンゲン菜・人参）・和風ごまドレッシング・ヨーグルト（学配）	牛乳、豚肉、かまぼこ 海鮮かき揚げ ヨーグルト	白菜、人参、小松菜 しょうが、チンゲン菜	ゆでうどん ドレッシング	655	25.5
13	金	米飯２３０ｇ	牛乳	A	厚揚げとキャベツのみそ汁・チキンハンバーグ・大根のそぼろ煮・アーモンド入り小魚	牛乳、厚揚、豚ひき肉 チキンハンバーグ 小魚	キャベツ、人参、ごぼう 大根	米飯 アーモンド	792	33.6
				B	キムチスープ・厚焼卵・春雨サラダ（春雨・きゅうり・人参）・県産中華ドレッシング・アーモンド入り小魚	牛乳、豚肉、豆腐 厚焼卵、小魚	白菜キムチ、玉ねぎ、人参 小松菜、きゅうり	米飯、ごま油 春雨、ドレッシング アーモンド	772	30.5
16	月	米飯２５０ｇ	牛乳	A	豚キムチ丼・棒ギョウザ・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 豚肉 棒ギョウザ	白菜キムチ、玉ねぎ、枝豆、黄桃 干ししいたけ、にら、にんにく しょうが、パイン、みかん	米飯、（こんにゃく） 板ふ、マスカットゼリー	827	32.1
				B	親子丼・きんぴら肉団子・りんご入り杏仁豆腐	牛乳、鶏肉、 きんぴら肉団子 卵	玉ねぎ、人参、小松菜 干ししいたけ、りんご	米飯 板ふ 杏仁豆腐	885	35.6
17	火	ニューコッペパン	牛乳	A	トマトスープ・クリスピーチキン・コーンクリームポテト	牛乳 あさり、鶏肉 クリスピーチキン	にんにく、玉ねぎ、人参 トマト、パセリ コーン	ニューコッペパン じゃがいも マヨネーズ	918	37.1
				B	◉鮭ボールとチンゲン菜のクリーム煮・ツナオムレツ・ゆで野菜（キャベツ・コーン）・サウザンアイランドドレッシング	鮭ボール 粉チーズ、牛乳 ツナオムレツ	チンゲン菜、玉ねぎ マッシュルーム、人参 キャベツ、コーン	ニューコッペパン ドレッシング	893	34.4
18	水	米飯２３０ｇ	牛乳	A	たら汁・ポテトコロッケ・ゆで野菜（切干大根・ほうれん草）・和風ごまドレッシング	牛乳 たら 豆腐	大根、人参、干ししいたけ 切干大根、ほうれん草	米飯 ポテトコロッケ 米油	750	25.1
				B	わかめスープ・にしんみぞれ煮・豚肉と野菜の炒め物	牛乳、豚肉、わかめ にしんみぞれ煮	もやし、玉ねぎ、人参 キャベツ、にら	米飯 ごま	735	30.7
19	木	ゆで中華	牛乳	A	タンタン麺・チヂミ・ゆで野菜（大根・人参）・韓国ナムルドレッシング・ごま付き小魚	牛乳、豚ひき肉 チヂミ 小魚	もやし、メンマ、長ねぎ チンゲン菜、にんにく 大根、人参	ゆで中華 ドレッシング ごま	729	32.5
				B	タンタン麺・ビックシュウマイ・チャプチェ・ごま付き小魚	牛乳、豚ひき肉 ビックシュウマイ、豚肉 小魚	もやし、メンマ、長ねぎ チンゲン菜、にんにく 玉ねぎ、ピーマン	ゆで中華 春雨、ごま油 ごま	772	33.3
20	金	米飯２３０ｇ	牛乳	A	根菜みそ汁・えびカツ・ソース・かぼちゃの煮物	牛乳、鶏肉、油揚 えびカツ	大根、人参、ごぼう 長ねぎ、かぼちゃ	米飯 米油	752	29.1
				B	かき玉汁・さばみそ煮・五目きんぴら	牛乳、卵、鶏肉 豆腐、さば味噌煮 さつま揚	いんげん、人参、長ねぎ 干ししいたけ、ごぼう 枝豆	米飯 （こんにゃく）	814	39.2
23	月	米飯２３０ｇ	牛乳	A	ベーコンスープ煮・ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー・人参）・マヨネーズ・クリスマスデザート（学配）	牛乳、ベーコン ハンバーグ	玉ねぎ、チンゲン菜、人参 パセリ、ブロッコリー	米飯 クリスマスデザート マヨネーズ	841	29.6
				B	カレースープ・チキン照焼・◉ピラフの具・クリスマスデザート（学配）	牛乳、鶏肉 チキン照焼 ポークフランクフルト	玉ねぎ、人参、しめじ グリンピース、コーン	米飯 じゃがいも、バター クリスマスデザート	894	31.8

献立は都合により変わることがあります。

※　「みかんゼリー」「ヨーグルト」「クリスマスデザート」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。
（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）

※　「液状ヨーグルト」のカラ容器は、ひとまとめにしてセンターに返してください。また、「液状ヨーグルト」は乳アレルゲンを含んでいますので、アレルギーのある生徒は注意してください。

◎　食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

9日（月）A **◉ ぶりの照焼**	17日（火）B **◉鮭ボールとチンゲン菜のクリーム煮**	23日（月）B **◉ ピラフの具**
ぶりは、「鰤」と書くように、師走（１２月）の「師」が使われ、その時季に脂がのって美味しくなる、冬が旬の魚です。 ぶりは、大きさによって呼び名が変わる出世魚で、体長７０ｃｍ以上に成長したものをぶりと呼びます。 	鮭ボールは、今回給食に初めてクリーム煮として取り入れた食材です。 鮭の骨も入っているため、カルシウムを多くとることができます。また、鮭には、カルシウムの吸収率を上げ、歯や骨への沈着を助けてくれる「ビタミンD」も多く入っています。	ピラフとは、バターで具材とお米を炒めて、洋風のだしを入れて炊いた料理で、トルコが発祥だと言われています。 給食では、ピラフの具として提供するので、ご飯と混ぜて食べてみてください。 

５日（木）　A･B　★サンマーメン
（ 神奈川県の郷土料理 ）

「サンマーメン」は、神奈川県横浜市の郷土料理です。
漢字で「生馬麺」と書き、“生（サン）＝新鮮でシャキシャキした”、“馬（マー）＝上に載せる”という意味があります。野菜のシャキシャキした食感を残すようサッと炒めて、でん粉でとろみをつけたあんを、醤油ラーメンの上に載せた料理です。
具材として、もやしが欠かせないのが特徴で、とろみがついたあんは冬の寒い時期に体を温めてくれます。

令和元年度12月

学校給食献立一覧表（アレルゲン表示）【改訂版】

＊　**青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、バナナ、魚卵】を使用していません。（コンタミネーションの可能性はあります）**
（コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること）
＊　青森市には、法律で表示が奨励されている、あわび・まつたけのアレルギーを持つ児童生徒はいないので、表示しておりません。
＊　●は原材料由来のアレルゲン、○はコンタミネーションとしてアレルゲンが含まれている可能性があるものです。
また、コンタミネーションは法律で表示が義務付けられていないため、わかる範囲で表示しています。
＊　ごはん、麦ごはん、麺類、パン類のコンタミネーションは、最大値を記載しておりますが、詳細は加工工場により異なります。
詳細は青森市中学校給食センター(TEL：017-761-7330)にお問合せください。なお、昨年度と同じ加工工場・製品です。
＊　入札後使用する食材が確定し、**新たにアレルゲンが追加された献立は太字**になっています。
＊　★は新たに追加された原材料由来のアレルゲン、☆は新たに追加されたコンタミネーションを表しています。

※献立名が網かけになっているところは、献立を変更したところです

※食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

青森市中学校給食センター

実施日		献立名	特定原材料（表示義務）							特定原材料に準ずる（表示の奨励）																	その他							
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	魚	魚卵	たこ	貝類	果物類	種実類	里芋	ライ麦
2日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		けの汁			○					○									○	●						○		かつおの節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		ほっけ塩焼			○			○		○					○		○	○	○	○	○		○				○	ホッケ							
		ごぼうとひき肉の炒め物			●										○					●	○	☆	●	☆	☆	☆		かつお節粉末、かつお節エキス							
		みかんゼリー（学配）																														みかん果汁			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		いももち汁			●					○					○				○	●	●	☆	○	☆	☆	☆		かつおの節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		さんまみぞれ煮			●							○					○		○	●								さんま							
		ゆで野菜（ほうれん草・人参）			○		○	○												○		○		○	○	○									
		和風乳化ドレッシング			●		●					●								●								かつおエキス				みかん果汁			
		みかんゼリー（学配）																														みかん果汁			
3日（火）	A	米粉パン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		コンソメスープ			●		○	○												●	●		●												
		ポテト付きささみカツ			○		○	○									○			●	●		○												
		ポークチャップ													○					●	●		●												
	B	米粉パン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		チーズポタージュ			●		○	●							○					●	●		●	○		○					ほたてエキスパウダー				
		プレーンオムレツ	○	○	●		●	○									○			●	○		○			●		かつおだし							
		ゆでキャベツ																																	
		サウザンアイランドドレッシング																														ブルーン			
4日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		豚汁								○					○				○	●	○	☆	●	☆	○	☆		かつおの節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		さば生姜煮	○	○	●		○	○		○		○			○		○	○	●	●	○		○			○	○								
		ゆで野菜（カリフラワー・コーン）																																	
		フレンチドレッシング																														レモン果汁			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		すいとん	○	○	●		○	○		○		○	○		○	○	○	○	○	●	●	☆	○	☆	☆	○	○	かつおの節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		白身魚塩焼（たら）	○	○	○			○		○								○	○	○								すけそうだら、ホキ							
		れんこんの炒め物			●										○					●	○		●			○		かつお節粉末、かつお節エキス							
5日（木）	A	ゆで中華			●	○																													
		牛乳						●																											
		サンマーメン			●										○		●			●	●		●					**魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）、かつおエキス、魚醤（いわし）**							
		れんこん入りギョウザ（2個）	○	○	●		○	○		○					○	○	●	○		●	○	○	●			○	○								
		チンジャオロースー			●										○		●			●	●		●			●		魚介エキス（かつお、ほっけ、すけとうだら）			かきエキス、魚介エキス（ほたてエキス）				
		カットりんご（学配）										○		○												●									
	B	ゆで中華			●	○																													
		牛乳						●																											
		サンマーメン			●										○		●			●	●		●					**魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）、かつおエキス、魚醤（いわし）**							
		春巻	○	○	●		○	○												●	●														
		ゆで野菜（小松菜・コーン）																																	
		中華ドレッシング			●												●			●	●					●					オイスターエキス				
		カットりんご（学配）										○		○												●									
6日（金）	A	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ポークカレー			●			●							○					●	●		●		○			かつお節エキス							
		海藻サラダ（きゅうり、海藻ミックス）																																	
		ノンオイル青じそドレッシング			●														●	●						●		そうだかつお削りふし、かつお節エキス、かつお節エキス（粉末）							
		パイン缶																														パインアップル			
	B	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ハッシュドポーク			●		○	●							○					●	●	☆	●	○	☆	○						ぶどう			
		キャベツと卵の炒め物			●		●	●												●	●		●				●									
		パイン缶																														パインアップル			
9日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		せんぎり汁								○									○	●		☆		☆	☆	☆		かつおの節だし汁							
		ぶりの照焼	○	○	●			○		○								○	○	●								**ぶり、魚醤油（かたくちいわし）**							
		ゆで野菜（いんげん・人参）						○												○					○										
		焙煎ごまドレッシング			●		●										●			●															
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		つみれ汁	○	○	●					○									○	●	●							スケソウタラすり身、たらCa、かつおの節だし汁、すけそうだらCa、かつおCa	●						
		桜えび入り卵焼	●	○	●		●	●							○			○	●	●	○		○			○	○								
		豚肉のしょうが焼			●										○					●	○		●												
10日（火）	A	食パン			●		○	●							○		○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		春雨スープ			●										○		●			●	●		●			○		魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）							
		ポークとチキンのフランク			●		●													●	●		●												
		ミートソースマカロニ			●										○					●	●		●												
		市産カシスジャム																													カシス				
	B	食パン			●		○	●							○		○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		かぼちゃのポタージュ			●		○	●							○					●	●	○	●	○	○	○					ほたてエキスパウダー				
		チキンフィレオ			●		○	○												●	●														
		ゆで野菜（ブロッコリー・人参）																																	
		シーザードレッシング			●		●	●												●															
		市産カシスジャム																													カシス				

実施日		献立名	特定原材料(表示義務)							特定原材料に準ずる(表示の奨励)																		その他							
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	魚	魚卵	たこ	貝類	果物類	種実類	里芋	ライ麦
１１日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		液状ヨーグルト（いちご）						●																								いちご果汁			
		ごまみそ汁								○					○		●		○	●	○		●					すけそうだらCa、かつおの節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、たらCa、かつおCa								
		ポークメンチカツ	○		●		○	●		○					○		○	○		●	●		●				○								
		ゆで野菜（ほうれん草・コーン）			○		○	○												○		○		○	○	○									
		野菜入り和風ドレッシング			●															●						●		かつお節エキス、魚醤（ほっけ、すけとうだら）				プルーン			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		液状ヨーグルト（いちご）						●																								いちご果汁			
		せんべい汁			●				○	○					○	○	○		○	●	●	☆	○	☆	☆	☆		,かつおの節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		五目野菜の肉団子(2個)																		●	●		●			●									
		野菜たっぷりビーフン炒め			●										○					●	●		●												
１２日（木）	A	ゆでうどん			●	○																													
		牛乳						●																											
		あんかけうどん			●					○					○				●	●	○		●					タラすり身、かつおの節だし汁、かつおだし（かつお節、かつおエキス）、かつお節エキス、合わせだし（かつお節、かつお、まぐろエキス、煮干いわし）、煮干しエキス、かつおエキス								
		小籠包	○	○	●		○	○		○					○		●			●	●		★								オイスターソース				
		ひき肉とじゃがいもの炒め物			●										○					●	●		●		○											
		ヨーグルト（学配）						●																			●									
	B	ゆでうどん			●	○																													
		牛乳						●																											
		あんかけうどん			●					○					○				●	●	○		●					タラすり身、かつおの節だし汁、かつおだし（かつお節、かつおエキス）、かつお節エキス、合わせだし（かつお節、かつお、まぐろエキス、煮干いわし）、煮干しエキス、かつおエキス								
		海鮮かき揚げ	●		●					●										●															
		ゆで野菜（チンゲン菜・人参）																																	
		和風ごまドレッシング			●												●			●	●		●				●	かつお節エキス			ほたてエキス				
		ヨーグルト（学配）						●																			●								
１３日（金）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		厚揚げとキャベツのみそ汁								○									○	●		☆		☆	○	☆		かつおの節だし汁							
		チキンハンバーグ			○		○	○				○			○		○			●	●		○	○		○	○								
		大根のそぼろ煮			●										○					●	○		●					かつお節粉末、かつお節エキス							
		アーモンド入り小魚	○	○	●			○	○	○			○			○	●		○	●						○		片口いわし					アーモンド		
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		キムチスープ			●										○		●		●	●	●		●			●		すけそうだらCa、たらCa、かつおCa、カツオエキス、魚醤パウダー（ほっけ、すけそうだら）								
		厚焼卵	○	○	●		●	●							○			●	●	●	☆		○			○	○								
		春雨サラダ（春雨・きゅうり・人参）																																	
		県産中華ドレッシング			●												●			●						●		魚醤（イワシ）、かつおぶしエキス				レモン果汁			
		アーモンド入り小魚	○	○	●			○	○	○			○			○	●		○	●						○		片口いわし					アーモンド		
１６日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		豚キムチ丼			●										○		●		●	●	●		●			●		かつおエキス、スープ（かつお）、魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）			オイスターソース	陳皮			
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○		○							○	○	○	●	●		●	○		○	○		○	○					
		ゼリー入りフルーツポンチ																						●							ぶどう果汁、みかん パインアップル			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		親子丼			●		●								○				●	●	●		○					かつおだし（かつお節、かつおエキス）かつお節エキス、かつお節粉末、かつお節エキス、合わせだし（かつお節、かつお、まぐろエキス、煮干しいわし）、煮干エキス								
		きんぴら肉団子			●		●	●									●			●	●		●			●					ほたてCa				
		りんご入り杏仁豆腐			○			●												●				○		●					ほたてCa		杏仁パウダー		
１７日（火）	A	ニューコッペパン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		トマトスープ	○	○	●										○					●	●		●								あさり	ぶどう			
		クリスピーチキン			●			●												●	●		●												
		コーンクリームポテト					●													●					○										
	B	ニューコッペパン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		鮭ボールとチンゲン菜のクリーム煮	○	○	●		○	●		○					○		○	●	○	●	●		●	○	○	○		たらすり身			ほたてエキスパウダー				
		ツナオムレツ	○	○	●		●	○									○			●	○		○			●		ツナ、まぐろ、かつおだし							
		ゆで野菜（キャベツ・コーン）																																	
		サウザンアイランドドレッシング																														プルーン			
１８日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		たら汁	○		○					○							○	○	○	●								すけそうだら、すけそうだらCa、たらCa、かつおCa、かつおの節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス								
		ポテトコロッケ	○	○	●		●	●												●															
		ゆで野菜（切干大根・ほうれん草）			○		○	○												○		○		○	○	○									
		和風ごまドレッシング			●												●			●	●		●				●	かつお節エキス			ほたてエキス				
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		わかめスープ	○	○	●										○		●			●	●		●					魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）							
		にしんみぞれ煮			●							○					○		○	●								にしん							
		豚肉と野菜の炒め物			●										○		●			●	○		●			●									
１９日（木）	A	ゆで中華			●	○																													
		牛乳						●																											
		タンタン麺			●			○							○		○	○		●	●		●	○		○	○	魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）							
		チヂミ			●					●																		かつお節エキス							
		ゆで野菜（大根・人参）																																	
		韓国ナムルドレッシング			●												●			●	●		●												
		ごま付き小魚	○	○	●				☆				☆				●			●								片口いわし							
	B	ゆで中華			●	○																													
		牛乳						●																											
		タンタン麺			●			○							○		○	○		●	●		●	○		○	○	魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）							
		ビックシュウマイ	○	○	●		○	○		○					○	○	○	○		●	●	○	●			○	○				ほたて貝エキス				
		チャプチェ			●										○		●			●	●		●					魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）、魚介エキス（ほっけ、すけとうだら）			魚介エキス（かきエキス、ほたてエキス）、かき				
		ごま付き小魚	○	○	●				☆				☆				●			●								片口いわし							
２０日（金）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		根菜みそ汁								○					○				○	●	●	☆	○	☆	☆	☆		かつおの節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		えびカツ	●		●		○	○		○					○		○	○	○	●	○		○				○	すけそうだらすり身			ほたてCa				
		ソース																										魚醤（片口いわし）、かつお節エキス			オイスターエキス	パインアップル、ぶどう			
		かぼちゃの煮物			●															●															
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		かき玉汁			●		●	○							○				○	●	●	○	○	○	○	○		すけそうだらCa、たらCa、かつおの節だし汁、,かつおのCa、かつお節粉末、かつお節エキス							
		さばみそ煮																	●	●															
		五目きんぴら	○	○	●		●	○												●		☆		☆	☆	☆		魚肉（すけそうだら）、魚肉エキス（すけそうだら、きびなご）かつお節粉末、かつお節エキス							
２３日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ベーコンスープ煮			●		○	○												●	●		●												
		ハンバーグ																		●	●		●								ほたてCa	ぶどう	**ココア**		
		ゆで野菜（ブロッコリー・人参）																																	
		マヨネーズ					●													●						●									
		クリスマスデザート（学配）			●		●	●	○				○							●							●				ほたてCa	いちごピューレ 果汁（いちご、レモン） いちごシロップ いちごシロップピューレー パインジャム、 いちごジャム ラズベリー	ココアパウダー		
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		カレースープ			●										○					●	●		●		○										
		チキン照焼	○		●		○	○		○		○			○		○	○	○	●	●		○			○	○								
		ピラフの具			●			●							○					●	●		●												
		クリスマスデザート（学配）			●		●	●	○				○							●							●				ほたてCa	いちごピューレ 果汁（いちご、レモン） いちごシロップ いちごシロップピューレー パインジャム、 いちごジャム ラズベリー	ココアパウダー		