

8・9月



こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

| 実施日 | こんだて | | | おかし | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくる食品 | おもに体の調子をととのえる食品 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | ひとこと |
|--------|------|---------|-----|--------------------------------|------------------|------------|-----------------|-------------|----------|--|
| | 主食 | ジャムふりかけ | ミルク | | | | | | | |
| 25 (金) | 食パン | | 牛乳 | ミニストローネ、チキンミートボール (2個) | 食パン | 牛乳 | たまねぎ | 587 | 19.8 | 2学期がスタート! 夏は、勉強も遊びも終り、いよいよ2学期が始まりました! 夏の暑さも落ち着き、だんだんと秋に変わっていきます。 |
| 28 (月) | ごはん | | 牛乳 | いんげんとコーンのバターソテー、すいかゼリー | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 603 | 26.5 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 29 (火) | ごはん | | 牛乳 | あさりとおアサのみそ汁 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 706 | 22.3 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 30 (水) | ごはん | はいがふりかけ | 牛乳 | ねぎ入りたまご焼き、豚肉の甘辛炒め | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 636 | 14.9 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 31 (木) | ごはん | | 牛乳 | 夏野菜カレー、レモンヨーグルト | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 645 | 23.4 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 1 (金) | ごはん | | 牛乳 | 大根と平さやいんげんのサラダ、青じそドレッシング | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 603 | 21.1 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 4 (月) | ごはん | | 牛乳 | じゃがいもと油あげのみそ汁、あじのフリッター (2個) | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 615 | 23.9 | 夏野菜 夏にとれる野菜には、体の熱を冷ましてくれる働きや、ビタミンがたっぷり含まれています。8月・9月の献立にも【夏野菜カレー】や【夏野菜のトマトソース】など、夏野菜を使った料理を取り入れています。栄養満点の夏野菜を食べ、夏の疲れを吹き飛ばしましょう! |
| 5 (火) | ごはん | | 牛乳 | じゃがいもと油あげのみそ汁、あじのフリッター (2個) | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 622 | 21.9 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 6 (水) | ごはん | | 牛乳 | 生野菜 (キャベツ、きゅうり)、フレンチドレッシング | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 694 | 27.0 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 7 (木) | ごはん | | 牛乳 | もずくスープ、ポークシューマイ (2個) | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 599 | 23.1 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 8 (金) | ごはん | | 牛乳 | 炒めピピンパツ | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 661 | 25.7 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 11 (月) | ごはん | | 牛乳 | せんぎり汁、たれ付きつくね | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 611 | 23.5 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 12 (火) | ごはん | | 牛乳 | ほうれん草のおひたし、ぼん酢 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 590 | 23.0 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 13 (水) | ごはん | | 牛乳 | キャベツとえび団子のスープ | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 651 | 25.7 | *おしらせ* 教育委員会では、べん飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、種類の提供を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。 |
| 14 (木) | ごはん | | 牛乳 | 豚肉と大根のコチュジャン炒め、ミニトマト (2個) | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 668 | 15.8 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 15 (金) | ごはん | | 牛乳 | なめことじゃがいものみそ汁 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 601 | 21.6 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 19 (火) | ごはん | | 牛乳 | 野菜入り甘酢肉団子 (2個)、豆もやしの炒め物 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 605 | 27.5 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 20 (水) | ごはん | | 牛乳 | いもち汁、さばのみそ煮 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 726 | 22.2 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 21 (木) | ごはん | | 牛乳 | ちくわと小松菜の炒り煮 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 630 | 27.1 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 22 (金) | ごはん | | 牛乳 | タイビーエン、ショーロンポー | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 668 | 15.8 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 25 (月) | ごはん | | 牛乳 | ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり、にんじん)、中華ドレッシング | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 601 | 21.6 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 26 (火) | ごはん | | 牛乳 | ポテトベコンスープ | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 661 | 25.7 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 27 (水) | ごはん | | 牛乳 | ハンバーグ、夏野菜のトマトソース | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 611 | 23.5 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 28 (木) | ごはん | | 牛乳 | かきたまのみそ汁 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 611 | 23.5 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 29 (金) | ごはん | | 牛乳 | たこ団子のにんにく醤油炒め、ももゼリー | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 590 | 23.0 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 1 (月) | ごはん | | 牛乳 | えのきたけと小松菜のみそ汁、照り焼きチキン | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 590 | 23.0 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 4 (火) | ごはん | | 牛乳 | まめサラダ、野菜入り和風ドレッシング | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 651 | 25.7 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 5 (水) | ごはん | | 牛乳 | どさんこ汁、さんまのオレンジ煮 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 651 | 25.7 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 8 (木) | ごはん | | 牛乳 | しめじとほうれん草のおひたし、ぼん酢 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 668 | 15.8 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 11 (金) | ごはん | | 牛乳 | マーボー春雨スープ、春雨、角チーズ | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 601 | 21.6 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 12 (月) | ごはん | | 牛乳 | ゆで野菜 (キャベツ・にんじん)、中華ドレッシング | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 668 | 15.8 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 13 (火) | ごはん | | 牛乳 | あさりと野菜のコンソメスープ | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 601 | 21.6 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 14 (水) | ごはん | | 牛乳 | チキンミートボール (2個)、ジャーマンポテト | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 601 | 21.6 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 19 (木) | ごはん | | 牛乳 | せんべい汁、いわしの梅しょうゆ煮 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 605 | 27.5 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 20 (金) | ごはん | | 牛乳 | ゆで野菜 (小松菜、にんじん)、青じそドレッシング | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 605 | 27.5 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 21 (月) | ごはん | | 牛乳 | さつまいもカレー、みかんゼリー | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 726 | 22.2 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 22 (火) | ごはん | | 牛乳 | キャベツとコーンのサラダ、焼煎ごまドレッシング | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 726 | 22.2 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 23 (水) | ごはん | | 牛乳 | ぼたて汁、厚焼きたまご | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 630 | 27.1 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 24 (木) | ごはん | | 牛乳 | ただけのこのごま炒め | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 630 | 27.1 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 25 (金) | ごはん | | 牛乳 | キャベツとたまごのスープ、レバー入りメンチカツ | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 635 | 25.4 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 26 (月) | ごはん | | 牛乳 | レタスときゅうりのサラダ、マヨネーズ | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 635 | 25.4 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 27 (火) | ごはん | | 牛乳 | のりと厚揚げのみそ汁 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 599 | 21.5 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 28 (水) | ごはん | | 牛乳 | 長いものそぼろ煮、ヨーグルト | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 599 | 21.5 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 29 (木) | ごはん | | 牛乳 | とり団子としめじのスープ | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 618 | 22.8 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 1 (金) | ごはん | | 牛乳 | えびシューマイ (2個)、チンゲン菜とザーサイの炒め物 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 618 | 22.8 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 4 (月) | ごはん | | 牛乳 | みそけんちん汁、鮭フライ | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 638 | 23.8 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 5 (火) | ごはん | | 牛乳 | キャベツときゅうりのサラダ、パックソース | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 638 | 23.8 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 8 (水) | ごはん | | 牛乳 | すき焼き煮、チーズ入り干草焼き | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 601 | 23.3 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 11 (木) | ごはん | | 牛乳 | ひじきとごぼうの炒め物 | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 601 | 23.3 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 14 (金) | ごはん | | 牛乳 | ポトフ、ドライカレー | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 611 | 28.4 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |
| 17 (月) | ごはん | | 牛乳 | レタス、スライスチーズ | ごはん | 牛乳 | たまねぎ | 611 | 28.4 | 秋は、勉強にもスポーツにも心地よい季節です。食生活のリズムを取り戻し、心も体も元気に過ごしましょう。 |

◆ こんだては、都合により変更するときがあります。

◆ 魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆ 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児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

今月の青森産品

【青森市産】
菜(つがるロマン)

【青森県産】
牛乳・りんごジュース
パン・アップルソース
長いも・平さやいんげん
乾燥ごぼう・ぼたて・いか団子

- * 青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、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。
- * 「詳細」には、特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目については再掲し、またそれ以外に調査しているアレルゲンについて記載しています。
- * ●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。
詳細は学校給食課(TEL:017-761-4802)にお問合せください。

特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目以外に調査しているアレルゲンは、
魚、魚類のだし、魚卵、貝類、種実類、果物類、芋、ヨーグルトです。

| 実施日 | こんだて | 特定原材料(表示義務) | | | | | | | | | | | | | | | | | 詳細 | | | | | | | |
|----------------------|------|-----------------|----|----|----|---|---|-----|----|-----|------|---------|---------|----|-----|----|----|----|----|----|-----|----|---|--|---|---------------------------------------|
| | | 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 | キウイフルーツ | 牛肉 | くるみ | ごま | さば | 大豆 | | 鶏肉 | バナナ | 豚肉 | もも | やまいも・養麦 | りんご | ゼラチン |
| 25 | 金 | 雪にんじんパン | | | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ | | ○ | | | | | | ○ | ○ | 小麦 |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 |
| | | ミネストローネ | | | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | マカロニ(小麦)、ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) |
| | | チキンミートボール(2個) | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 |
| | | いんげんとコーンのバターソテー | | | ● | | | ● | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) |
| | | すいかゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | すいか濃縮果汁 |
| 28 | 月 | ごはん | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 | |
| | | あさりとおアサのみそ汁 | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | あさり、油あげ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) | |
| | | ねぎ入りたまご焼き | | | ● | | ● | | | | | | | | | ● | | | ● | | | | | ● | 小麦、卵、ごま、大豆、りんご、かつおだし汁 | |
| | | 豚肉の甘辛炒め | | | ● | | | | | | | | | | ○ | ● | | ● | ○ | ● | | | ● | ● | 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご) | |
| 29 | 火 | 麦ごはん | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 | |
| | | 夏野菜カレー | | | ● | | ● | | | | | | | ○ | | | | ● | ● | ● | ○ | ● | | ● | 豚ひき肉、チーズ(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、魚醤加工品(いわし)、かつお節エキス) | |
| | | 大根と平さやいんげんのサラダ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | | 青じそドレッシング | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | ● | 小麦、大豆、そうだがつお削り節、さば削り節、かつおぶしエキス(粉末)、かつおぶしエキス、りんごビュレ | |
| | | レモンヨーグルト | | | | | ● | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | ヨーグルト(乳)、オレンジ果汁、レモン果汁 | |
| 30 | 水 | ごはん | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | |
| | | りんごジュース | | | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | | ● | りんご果汁 | |
| | | じゃがいもと油揚げのみそ汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | 油あげ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) | |
| | | あじのフリッター(2個) | ● | ○ | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | えび、小麦、大豆、あじ | |
| | | キャベツときゅうりのサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | フレンチドレッシング | | | | | ● | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | 卵、大豆、果汁(パインアップル、レモン、洋梨) | |
| 31 | 木 | ごはん | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | |
| 牛乳 | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 | | |
| もずくスープ | | ○ | ○ | ● | | | | | | | | | | ● | | | ● | ● | ● | | | | ○ | 調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー) | | |
| ポークシュウマイ(2個) | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら | | |
| 1 | 金 | 炒めピピンパッ | | | ● | | | | | | | | ○ | ● | | ● | ● | ● | ● | | | ● | 豚肉、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー) | | | |
| ごはん | | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | |
| 牛乳 | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 | | |
| せん切り汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | 高野豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) | | |
| たれ付きつくね | | | | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | | ○ | | | | | | ● | ● | ● | ○ | ○ | ○ | 大豆、鶏肉、豚肉 | | |
| ほうれん草のおひたし | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | ほん酢 | | | ● | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | ● | 小麦、大豆、かつおエキス、かつお節エキス、さばエキス、ほたてエキス、あさりエキス、かきエキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁 | | | |
| ごはん | | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | |
| 牛乳 | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 | | |
| キャベツとえび団子のスープ | | ● | ○ | ● | | | | | | | | | | | ● | | ● | ● | ● | | | | | えび団子(えび、スケソウダラすり身)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー) | | |
| 豚肉と大根のコチュジャン炒め | | | | ● | | | | | | | | | | ○ | ● | | ● | ○ | | | | ● | | 豚肉、いりごま、調味料(小麦、大豆、りんご) | | |
| 5 | 火 | ミニトマト(2個) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん | | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | |
| 牛乳 | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 | | |
| なめことじゃがいものみそ汁 | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | 高野豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) | | |
| 6 | 水 | 野菜入り甘酢肉団子(2個) | | | ● | | | | | | | | | ● | | ● | ● | | | | | | 小麦、ごま、大豆、鶏肉、カツオブシエキス | | | |
| 豆もやしの炒め物 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | 小粒大豆もやし(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) | | |
| ごはん | | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | |
| 牛乳 | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 | | |
| 7 | 木 | いももち汁 | | | ● | | | | | | | | ○ | | | | ● | ● | ○ | | | | 鶏肉、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおぶしエキス、かつおぶし、そうだかつおぶし、にぼしエキス、にぼし) | | | |
| さばのみそ煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | さば、大豆 | | | |
| ちくわと小松菜の炒り煮 | | | | ● | | | | | | | | | | | ● | | ● | | | | | | ちくわ(スケソウダラすり身、イトヨリタイすり身、魚介エキス(グチ))、調味料(小麦、ごま、大豆) | | | |
| ごはん | | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | |
| 牛乳 | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 | | |
| 8 | 金 | タイビーエン | ● | ● | | | | | | | | ○ | ● | | ● | ● | ● | ● | | | | ○ | 豚肉、えび、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー) | | | |
| ショールンポー | | | | ● | | | | | | | | | | ● | | ● | ● | ● | | | | | 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース | | | |
| ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中華ドレッシング | | | | ● | | | | | | | | | | | ● | | ● | ● | | | | ● | 小麦、ごま、大豆、鶏肉、りんご、オイスターエキス | | | |
| りんごパン | | | | ● | ○ | ● | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | ● | 小麦、乳、りんご | | |
| 11 | 月 | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 | | | |
| ポトベコンスープ | | | | ● | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) | | |
| ハンバーグ | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 | | |
| 夏野菜のトマトソース | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | 調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) | | |
| ごはん | | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | |
| 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | 乳 | | | |
| かきたまみそ汁 | ○ | ○ | | ● | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | 卵、高野豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) | | | |
| たこ団子のにんにく醤油炒め | ○ | ○ | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | ○ | たこ団子(スケソウダラすり身)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) | | | |
| ももゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | 白桃ビュレ | | | |

【裏面へ続きます】

☆☆☆食物アレルギーのある児童はおかわりはしないようお願いいたします。☆☆☆

