年　　組　　番・名前

平成30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

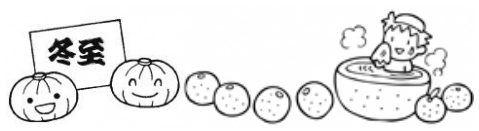
実施日		献立 主食	飲み物		おかず類	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
3	月	米飯２３０ｇ	牛乳	A	肉入りワンタンスープ・たれ付つくね棒・ゆで野菜（大根・人参）・県産中華ドレッシング	牛乳 肉入りワンタン たれ付つくね棒	小松菜、もやし 竹の子、人参 大根	米飯 ドレッシング	731	25.4
				B	キムチスープ・いわしハンバーグ・野菜炒め	牛乳 豆腐、豚肉 いわしハンバーグ	玉ねぎ、人参 白菜キムチ、にんにく コーン、グリンピース	米飯 ごま油	798	34.3
4	火	食パン	牛乳	A	野菜ボールスープ・ソーセージステーキ・マカロニペスカトーレ・市産カシスジャム	牛乳、あさり 野菜ボール、豆腐 ソーセージステーキ	人参、もやし、長ねぎ ほうれん草、玉ねぎ ピーマン、しめじ	食パン マカロニ カシスジャム	897	38.4
				B	コーンポタージュ・ミネラルトマトオムレツ・ゆでブロッコリー・ノンオイルイタリアンドレッシング・市産カシスジャム	牛乳 ミネラルトマトオムレツ	コーン、玉ねぎ 人参、パセリ ブロッコリー	食パン じゃがいも カシスジャム	862	30.6
5	水	米飯２３０ｇ	牛乳	A	◉みそおでん・ぶり照焼・ほうれん草とえのきたけのお浸し・しょうゆ	牛乳、うずら卵 結び昆布、ちくわ ぶり照焼	大根、人参、細竹 しょうが、ほうれん草 えのきたけ	米飯 （こんにゃく）	776	35.2
				B	いももち汁・さばのみそ煮・切干大根の炒め物	牛乳、鶏肉 さばのみそ煮 ちくわ	人参、ごぼう 長ねぎ、切干大根	米飯 いももち	811	32.4
6	木	ゆでうどん	牛乳	A	なめこうどん・海鮮かき揚げ・大根のそぼろ煮・ワッフルドッグ（学配）	牛乳、豚肉、豚ひき肉 かまぼこ、油揚 海鮮かき揚げ	人参、長ねぎ なめこ、大根	ゆでうどん ワッフルドッグ	780	29.9
				B	なめこうどん・春巻・ゆで野菜（チンゲン菜・人参）・和風ごまドレッシング・ワッフルドッグ（学配）	牛乳、油揚 豚肉、かまぼこ	人参、長ねぎ なめこ、チンゲン菜	ゆでうどん、春巻 米油、ドレッシング ワッフルドッグ	717	26.2
7	金	麦ご飯２５０ｇ	牛乳	A	豚すき丼・ビッグシュウマイ・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉 高野豆腐 ビッグシュウマイ	玉ねぎ、人参 小松菜、しめじ 黄桃	麦ご飯 杏仁豆腐 （こんにゃく）	873	36.1
				B	マーボー丼・ミニ海藻入りステーキ・マスカットゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豆腐 豚ひき肉 ミニ海鮮入りステーキ	長ねぎ、キャベツ 人参、にんにく、しょうが 黄桃、パイン、みかん	麦ご飯 ごま油 マスカットゼリー	850	31.7
10	月	米飯２３０ｇ	牛乳	A	豚汁・ほっけ塩焼・ゆで野菜（いんげん・コーン）・和風乳化ドレッシング・カットりんご（学配）	牛乳、豚肉 高野豆腐 ほっけ塩焼	人参、ごぼう いんげん コーン、りんご	米飯、じゃがいも ドレッシング （こんにゃく）	767	34.4
				B	肉団子入りすまし汁・さんまオレンジ煮・★煮合い・カットりんご（学配）	牛乳、油揚 ミートボール さんまオレンジ煮	人参、長ねぎ、ごぼう れんこん、しめじ 干ししいたけ、りんご	米飯 春雨 （こんにゃく）	781	28.6
11	火	雪人参パン	牛乳	A	キャベツのクリーム煮・チキンフィレオ・ミックスベジタブルソテー	牛乳、鶏肉 粉チーズ チキンフィレオ	キャベツ、玉ねぎ 人参、グリンピース コーン、しめじ	雪人参パン バター	891	41.6
				B	ミネストローネ・かぼちゃコロッケ・ゆで野菜（カリフラワー・人参）・シーザードレッシング	牛乳、大豆 ベーコン	玉ねぎ、大根、パセリ にんにく、人参、カリフラワー かぼちゃコロッケ、トマト	雪人参パン オリーブ油、米油 ドレッシング	873	28.7
12	水	米飯２３０ｇ	牛乳	A	すいとん・彩り野菜豆腐・ゆで野菜（小松菜・コーン）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、鶏肉 彩り野菜豆腐	人参、ごぼう 小松菜、長ねぎ コーン、たもぎだけ	米飯 すいとん ドレッシング	765	27.2
				B	石狩汁・厚焼卵・ひじきの炒め物	牛乳、ひじき さつま揚、大豆 鮭、豆腐、厚焼卵	人参、大根 長ねぎ	米飯 じゃがいも	777	33.5
13	木	ゆで中華	牛乳	A	とんこつみそラーメン・イカよせフライ・ゆで野菜（長いも・きゅうり）・ポン酢・レモンヨーグルト（学配）	牛乳、豚肉、わかめ イカよせフライ なると、ヨーグルト	玉ねぎ、人参 長ねぎ、きゅうり きくらげ	ゆで中華 長いも、ごま 米油	805	34.3
				B	とんこつみそラーメン・キャベツ入り平つくね・チンジャオロースー・レモンヨーグルト（学配）	牛乳、わかめ 豚肉、なると、ヨーグルト キャベツ入り平つくね	玉ねぎ、人参、長ねぎ にんにく、しょうが、竹の子 ピーマン、きくらげ	ゆで中華 ごま、ごま油	822	38.9
14	金	麦ご飯２５０ｇ	液状ヨーグルト	A	ハッシュドポーク・ゆで野菜（キャベツ・海藻ミックス）・ノンオイル青じそドレッシング・パイン缶	液状ヨーグルト 豚肉、海藻ミックス スキムミルク	ごぼう、玉ねぎ、人参 キャベツ、マッシュルーム パイン	麦ご飯	796	25.0
				B	ポークカレー・ツナといんげんの炒め物・パイン缶	液状ヨーグルト 豚肉、ツナ、粉チーズ スキムミルク	玉ねぎ、人参 いんげん、コーン パイン	麦ご飯 じゃがいも バター	907	29.6
17	月	米飯２３０ｇ	牛乳	A	ごまみそ汁・にしんみぞれ煮・ほうれん草ともやしのお浸し・しょうゆ・しそふりかけ	牛乳、豚肉 豆腐 にしんみぞれ煮	長ねぎ、もやし 人参、ほうれん草 たもぎだけ	米飯 ごま	756	31.3
				B	ピリ辛スープ・ます塩焼・◉かぼちゃの煮物・しそふりかけ	牛乳、豚肉 ます塩焼	切干大根、人参 玉ねぎ、竹の子 長ねぎ、にんにく、かぼちゃ	米飯 ごま油	749	35.2
18	火	りんごパン	牛乳	A	コンソメスープ・ポテトオーブン焼・チリコンカーン	牛乳、ベーコン 豚ひき肉、牛ひき肉 ミックスビーンズ	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、小松菜 パセリ、にんにく	りんごパン ポテトオーブン焼	897	31.5
				B	クラムチャウダー・豆腐入りチキンハンバーグ・ゆで野菜（キャベツ・人参）・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、あさり 鶏肉、粉チーズ 豆腐入りチキンハンバーグ	玉ねぎ、人参、パセリ にんにく、マッシュルーム キャベツ	りんごパン じゃがいも ドレッシング	901	33.7
19	水	米飯２３０ｇ	牛乳	A	さつま汁・棒ギョウザ・ふきの炒め物	牛乳、豚肉 ちくわ 棒ギョウザ	人参、長ねぎ ふき、ごぼう	米飯 さつまいも （こんにゃく）	763	27.4
				B	海鮮卵スープ・五目野菜の肉団子（２個）・ゆでもやし・韓国ナムルドレッシング	牛乳、卵 えび、わかめ 五目野菜の肉団子	人参、長ねぎ もやし、チンゲン菜	米飯 ごま油 ドレッシング	741	32.2
20	木	ゆでうどん	牛乳	A	あんかけうどん・小籠包（２個）・ウィンナーと野菜の炒め物・カルシウム強化ウエハース	牛乳、豚肉 かまぼこ、小籠包 ウィンナー	白菜、人参 小松菜、しょうが 玉ねぎ、ピーマン	ゆでうどん ウエハース	704	28.8
				B	あんかけうどん・ポークメンチカツ・ゆで野菜（ごぼう・人参）・中華ドレッシング・カルシウム強化ウエハース	牛乳、豚肉 かまぼこ ポークメンチカツ	白菜、人参 小松菜、しょうが ごぼう	ゆでうどん 米油、ウエハース ドレッシング	710	28.7
21	金	米飯２３０ｇ	牛乳	A	カレースープ・チキン照焼・ゆでキャベツ・フレンチドレッシング・◉クリスマスデザート（学配）	牛乳、鶏肉 チキン照焼	玉ねぎ、キャベツ 人参、しめじ	米飯、じゃがいも ドレッシング クリスマスデザート	815	31.3
				B	和風ポトフ・プレーンオムレツ・チキンライスの具・◉クリスマスデザート（学配）	牛乳、鶏肉 ポークフランクフルト プレーンオムレツ	玉ねぎ、人参、大根 ごぼう、枝豆 マッシュルーム	米飯 バター クリスマスデザート	849	30.8

献立は都合により変わることがあります。

※　「レモンヨーグルト」「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、業者が回収します。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。



５日（水）Ａ **◉みそおでん**	１７日（月）Ｂ **◉かぼちゃの煮物**	２１日（金）ＡＢ **◉クリスマスデザート**
青森の有名なＢ級グルメに『生姜みそおでん』があります。寒い冬に身体が温まるように、生姜をすり入れた味噌だれをおでんにかけたものを、屋台で出していたのが広まっていきました。給食のみそおでんは、生姜が入った青森の郷土の味です。	今年は２２日が冬至です。給食では冬至にちなみ、１７日にかぼちゃの煮物を取り入れました。 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひきにくくなると言われています。かぼちゃに含まれるビタミンＡは、粘膜を丈夫にする働きがあるので、風邪予防に効果が期待できます。	ヨーロッパやアメリカなど、キリスト教の国では、クリスマスに家族みんなが集まってお祝いをします。メインの料理は、主に七面鳥やニワトリなどで、野菜などを詰めて焼いて食べます。 給食では、クリスマスにちなみ、ＡＢ両方にニワトリを使ったメニューと、クリスマスデザートを取り入れています。

１０日（月）Ｂ ★煮合い
（茨城県の郷土料理）

煮合いは、茨城県の郷土料理のひとつです。「煮て和える」調理法からその名がついたと言われ、ごぼうや人参、れんこん、しらたきなどを煮て、調味料と合わせます。このとき、日持ちするように酢を入れるのが特徴です。

茨城県の中でも、特に水戸市で作られている料理で、お祝い事やお正月など、人が多く集まるときには欠かせないものです。

平成３０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、麦ご飯、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）																								
			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	トマト	里芋
３日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		肉入りワンタンスープ	○		●		●	○							○		●			●	●		●				○	魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）			オイスターソース			●	
		たれ付つくね棒			○		○	○				○			○		☆			●	●		●	○		○	○								
		ゆで野菜（大根・人参）																																	
		県産中華ドレッシング			●												●			●						●		魚醤（イワシ）、かつお節エキス				レモン果汁			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		キムチスープ			●										○		●		●	●	●		●			●	●	たらＣａ、かつおＣａ、かつおエキス 魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）						●	
		いわしハンバーグ	○	○	●		○	○		○					○	○	○	○		●	●	○	●			○	○	いわし							
		野菜炒め			●										○		●			●	○		●			●									
４日（火）	A	食パン			●		○	●									○			○						○	○								
		牛乳						●																											
		野菜ボールスープ			●		○	○												●	●	○	●	○	○	○	●	いとよりすり身、かつお節エキス、たらＣａ、かつおＣａ						●	
		ソーセージステーキ			○		○	○				○			○		○			○	●		●	○		○	○								
		マカロニペスカトーレ	○	○	●		○	○						○	○		○	○		●	●		○	○		○					あさり			●	
		市産カシスジャム																														カシス			
	B	食パン			●		○	●									○			○						○	○								
		牛乳						●																											
		コーンポタージュ			●			●												●	●		●								ほたてエキスパウダー ほたてＣａ			●	
		ミネラルトマトオムレツ	○	○	●		●	○									○			●	●		○			●		かつおだし						●	
		ゆでブロッコリー																																	
		ノンオイルイタリアンドレッシング																			●		●					魚醤（ほっけ、すけとうだら）							
		市産カシスジャム																														カシス			
５日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		みそおでん			●		●	○							○		○	○		●	○		○	○		○	○	すり身（すけそうだら、いとよりたい） 魚介エキス（グチ）、かつお節だし汁							
		ぶり照焼	○	○	●			○		○								○	○	●								ぶり、魚醤（片口いわし）							
		ほうれん草とえのきたけのお浸し			○		○	○												○		○		○	○	○									
		しょうゆ			●															●															
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		いももち汁			●										○					●	●		○				●	かつお節だし汁							
		さばのみそ煮																	●	●															
		切干大根の炒め物			●			○												●								すり身（すけそうだら、いとよりたい）、魚介エキス（グチ） かつお節粉末、かつお節エキス							
６日（木）	A	ゆでうどん			●	○																													
		牛乳						●																											
		なめこうどん			●										○					●	○		●					タラすり身、かつお節だし汁、かつお節、そうだ節 かつお酵素分解物、煮干し							
		海鮮かき揚げ	●		●					●										●															
		大根のそぼろ煮			●										○					●	○		●					かつお節粉末、かつお節エキス							
		ワッフルドッグ（学配）			●		●	●																											
	B	ゆでうどん			●	○																													
		牛乳						●																											
		なめこうどん			●										○					●	○		●					タラすり身、かつお節だし汁、かつお節、そうだ節 かつお酵素分解物、煮干し							
		春巻	○	○	●		○	○									●			●	●		●								オイスターソース				
		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				
		ワッフルドッグ（学配）			●		●	●																											
７日（金）	A	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		豚すき丼			●										○					●	○		●					かつお節、そうだ節、かつお酵素分解物 煮干し、かつお節エキス、かつお節粉末							
		ビッグシュウマイ	○	○	●		○	○		○					○	○	○	○		●	●	○	●			○	○				ほたて貝エキス				
		黄桃入り杏仁						●												●				●							ほたてＣａ			杏仁パウダー	
	B	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		マーボー丼			●										○		●			●	●		●								オイスターソース				
		ミニ海藻入り焼かまぼこ			●		●			●										●								たら							
		マスカットゼリー入りフルーツポンチ																						●		●						マスカット果汁、みかん パインアップル		
１０日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		豚汁													○					●	○		●					かつお節粉末、かつお節エキス、かつお節だし汁							
		ほっけ塩焼	○	○	○			○		○					☆		☆	○	○	○	☆		☆				☆	ほっけ							
		ゆで野菜（いんげん・コーン）																																	
		和風乳化ドレッシング			●		●					●								●								かつおエキス				みかん果汁			
		カットりんご（学配）										○		○												●									
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		肉団子入りすまし汁	○	○	●		○	○												●	●		●					かつお節だし汁、かつお節、そうだ節 かつお酵素分解物、煮干し			ほたてＣａ				
		さんまオレンジ煮			●		○	○				●					○	○	○	●						○		さんま				ぶどう			
		煮合い			●															●						○		かつお節粉末、かつお節エキス							
		カットりんご（学配）										○		○												●									
１１日（火）	A	雪人参パン			●		○	○									○			○						○	○								
		牛乳						●																											
		キャベツのクリーム煮			●			●							○					●	●		●					魚醤加工品（いわし）			ほたてＣａ			●	
		チキンフィレオ			●		○	○												●	●														
		ミックスベジタブルソテー			●			●												●	●		●											●	
	B	雪人参パン			●		○	○									○			○						○	○								
		牛乳						●																											
		ミネストローネ			●		○	○												●	●		●				●							●	
		かぼちゃコロッケ			●															●			●								ほたてＣａ	ぶどう			
		ゆで野菜（カリフラワー・人参）																																	
		シーザードレッシング					●	●												●			●					アンチョビソース							

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）																	魚	魚卵	たこ	貝類	果物類	種実類	トマト	里芋
			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								
１２日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		すいとん	○	○	●		○	○		○		○	○		○	○	○	○		●	●		○			○	○	かつお節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス								
		彩り野菜豆腐	○	○	○			○		○										●			○				○	すり身（さより、たら）、かつおエキス								
		ゆで野菜（小松菜・コーン）																																	
		焙煎ごまドレッシング															●			●															
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		石狩汁																●		●								かつお節だし汁								
		厚焼卵	○	○	●		●								○			○		●	○		○			○	○	かつおだし汁								
		ひじきの炒め物	○		●															●								すり身（すけそうたら、たちうお） かつお節粉末、かつお節エキス								
１３日（木）	A	ゆで中華			●	○																													
		牛乳						●																											
		とんこつみそラーメン	○	○	●										○		●			●	●		●				●	すけそうたら、いとより								
		イカよせフライ			●					●										●								いとよりすり身								
		ゆで野菜（長芋・きゅうり）																							●										
		ポン酢			●														●	●						●		かつおエキス			エキス（ほたて、あさり、かき）	果汁（ゆず、すだち）			
		レモンヨーグルト（学配）						●				●																				レモン果汁			
	B	ゆで中華			●	○																													
		牛乳						●																											
		とんこつみそラーメン	○	○	●										○		●			●	●		●				●	すけそうたら、いとより								
		キャベツ入り平つくね			○		○	○				○			○		○			●	●		●	○		●	○	かつお節			ほたてエキス					
		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）			エキス（かき、ほたて）					
		レモンヨーグルト（学配）						●				●																				レモン果汁			
１４日（金）	A	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		液状ヨーグルト						●																											
		ハッシュドポーク			●		○	●							○					●	●		●	○		○					ぶどう			●	
		ゆで野菜（キャベツ・海藻ミックス）																																	
		ノンオイル青じそドレッシング			●														●	●						●		そうだがつお削り節、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			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		液状ヨーグルト						●																											
		ポークカレー			●			●							○					●	●		●					かつお節エキス、魚醤加工品（いわし）						●	
		ツナといんげんの炒め物						●												●								きはだまぐろ							
		パイン缶																													パインアップル				
１７日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ごまみそ汁													○		●			●	○		●					かつお節だし汁								
		にしんみぞれ煮			●							○					○		○	●								にしん								
		ほうれん草ともやしのお浸し			○		○	○												○		○		○	○	○										
		しょうゆ			●															●																
		しそふりかけ			●		●	●									●			●							●	かつお節				梅肉				
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ピリ辛スープ			●										○		●			●	●		●				●	魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）						●		
		ます塩焼	○	○	○			○		○								●	○	○								マス								
		かぼちゃの煮物			●															●																
		しそふりかけ			●		●	●									●			●							●	かつお節				梅肉				
１８日（火）	A	りんごパン			●		○	●									○			○						●	○									
		牛乳						●																											
		コンソメスープ			●		○	○												●	●		●											●	
		ポテトオーブン焼	○	○	●		●	●		○					○	○	○	○	○	●	○	○	○		○	●	●							●	
		チリコンカーン			●										●					●	●		●								ぶどう			●	
	B	りんごパン			●		○	●									○			○						●	○									
		牛乳						●																											
		クラムチャウダー		○	●		○	●							○					●	●		●	○		○		魚醤加工品（いわし）			あさり、ほたてＣａ	ぶどう		●	
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○							○		○		○	●	●		●		○	○	○								
		ゆで野菜（キャベツ・人参）																																	
		サウザンアイランドドレッシング			●		●													●														●	
１９日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		さつま汁			○										○					●	○		●					かつお節だし汁								
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○		○	○						○	○	○	●	●		●	○		○	○		○	○					
		ふきの炒め物			●			○												●						○		すり身（すけそうだら、いとよりたい） 魚介エキス（グチ）、かつお節粉末、かつお節エキス								
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		海鮮卵スープ	●	○	●		●										●			●	●		●					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）			かき、ほたてエキス			●	
		五目野菜の肉団子（２個）																		●	●		●			●									
		ゆでもやし																																	
		韓国ナムルドレッシング			●												●			●	●		●												
２０日（木）	A	ゆでうどん			●	○																													
		牛乳						●																											
		あんかけうどん			●										○					●	○		●					タラすり身、かつお節だし汁、かつお節、そうだ節 かつお酵素分解物、煮干し								
		小籠包（２個）	○	○	●		○	○		○					○		●			●	●		●								オイスターソース				
		ウィンナーと野菜の炒め物	○	○	○		○	○						○	○		○	○		●	●		●	○		○								●	
		カルシウム強化ウエハース			●		○	●																							いちごパウダー				
	B	ゆでうどん			●	○																													
		牛乳						●																											
		あんかけうどん			●										○					●	○		●					タラすり身、かつお節だし汁、かつお節、そうだ節 かつお酵素分解物、煮干し								
		ポークメンチカツ	○		●		○	●		○					○		○	○		●	●		●				○								
		ゆで野菜（ごぼう・人参）																																	
		中華ドレッシング			●												●			●								かつお節エキス								
		カルシウム強化ウエハース			●		○	●																							いちごパウダー				
２１日（金）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		カレースープ			●										○					●	●		●				●								●	
		チキン照焼	○		●		○	○		○		○			○		○	○	○	●	●		○			○	○								
		ゆでキャベツ																																	
		フレンチドレッシング																													レモン果汁				
		クリスマスデザート（学配）			●		●	●												●							●				いちごピューレ レモン果汁	チョコレート・ ココアパウダー		
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		和風ポトフ			●										○					●	●		●											●	
		プレーンオムレツ	○	○	●		●	○									○			●	○		○			●		かつおだし汁、かつおだし								
		チキンライスの具			●		○	●							○					●	●		●	○		○								●	
		クリスマスデザート（学配）			●		●	●												●							●				いちごピューレ レモン果汁	チョコレート・ ココアパウダー		