年　組　番・名前

平成３０年度8・9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）
27	月	米飯２３０ｇ	牛乳	A	ピリ辛みそ汁・さばしょうが煮・生野菜（きゅうり・茎わかめ）・和風乳化ドレッシング	牛乳、さばしょうが煮 豚肉、厚揚 茎わかめ	人参、切干大根 小松菜、白菜キムチ きゅうり、にんにく	米飯 ドレッシング	746	29.6
				B	せんべい汁・白身魚みそ焼・ゆで野菜（ほうれん草・コーン）・和風乳化ドレッシング	牛乳、鶏肉 白身魚みそ焼	大根、ごぼう、人参 長ねぎ、干ししいたけ ほうれん草、コーン	米飯、汁用せんべい ドレッシング	678	29.4
28	火	食パン	牛乳	A	コンソメスープ・クリスピーチキン・生野菜（レタス・きゅうり）・マヨネーズ・りんごジャム	牛乳、豚肉 クリスピーチキン	玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり 干ししいたけ、パセリ キャベツ、長ねぎ、レタス	食パン、りんごジャム マヨネーズ	713	29.8
				B	チーズポタージュ・ポークとチキンのフランク・キャベツと卵の炒め物・りんごジャム	牛乳、鶏肉、チーズ、卵 スキムミルク、ベーコン ポークとチキンのフランク	人参、玉ねぎ、パセリ キャベツ	食パン、りんごジャム じゃがいも	931	38.8
29	水	米飯２３０ｇ	牛乳	A	じゃが芋とわかめのみそ汁・チキン照焼・野菜たっぷりビーフン炒め	牛乳、わかめ、油揚 チキン照焼、豚肉	人参、長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン	米飯 じゃがいも ビーフン	778	27.8
				B	けんちん汁・ポークメンチカツ・せんキャベツ・ソース	牛乳、厚揚、煮干 ポークメンチカツ	大根、人参、ごぼう 干ししいたけ、キャベツ	米飯、ごま油 米油	762	28.9
30	木	米飯２３０ｇ	牛乳	A	ギョウザスープ◉マーボーなす・ミニトマト（３こ）・レモンヨーグルト（学配）	牛乳、ギョウザ 豚挽肉、ヨーグルト	小松菜、もやし、人参 なす、ピーマン、にんにく しょうが、ミニトマト	米飯、ごま油 春雨	819	28.7
				B	海鮮卵スープ・ビックシュウマイ（2個）・ゆでもやし・中華ドレッシング・レモンヨーグルト（学配）	牛乳、卵、えび わかめ、ヨーグルト ビックシュウマイ	玉ねぎ、人参 干ししいたけ、もやし	米飯、ごま油 ドレッシング	808	30.6
31	金	米飯２５０ｇ	牛乳	A	カレー丼・ミニハンバーグ・ゆで野菜（キャベツ・人参）・フレンチドレッシング	牛乳、豚肉 ミニハンバーグ	玉ねぎ、人参、キャベツ	米飯、じゃがいも ドレッシング	947	30.7
				B	トマトたっぷりミートソース・チーズオムレツ・せんレタス・ソース	牛乳、豚挽肉 チーズオムレツ	玉ねぎ、人参、トマト 枝豆、マッシュルーム レタス、にんにく	米飯	879	31.3
3	月	米飯２３０ｇ	牛乳	A	ごまみそ汁・ほっけ塩焼・ゆで野菜（ほうれん草・もやし）・野菜入り和風ドレッシング・ぶどうゼリー（学配）	牛乳、豚肉、厚揚 ほっけ塩焼	人参、長ねぎ もやし、ほうれん草 たもぎたけ	米飯、ごま ドレッシング ぶどうゼリー	783	35.4
				B	かき玉汁・さばみそ煮・ひじきの炒め物・ぶどうゼリー（学配）	牛乳、高野豆腐、卵 さばみそ煮、ひじき さつま揚	玉ねぎ、人参、長ねぎ 干ししいたけ、枝豆	米飯 ぶどうゼリー	832	34.6
4	火	米粉パン	牛乳	A	ミネストローネ・レバー入りチキンメンチカツ・ゆでキャベツ・ソース	牛乳、大豆 ポークフランク レバー入りチキンメンチ	大根、人参、トマト、玉ねぎ にんにく、パセリ、キャベツ マッシュルーム	米粉パン、米油 オリーブ油	756	32.0
				B	ワンタンスープ・きんぴら肉団子（2個）・ミックスベジタブルソテー	牛乳、鶏肉 きんぴら肉団子	小松菜、もやし 人参、コーン グリーンピース	米粉パン ワンタン バター	770	42.3
5	水	麦ご飯２５０ｇ	牛乳	A	ハッシュドポーク・ツナサラダ（ツナ・いんげん・人参）・和風ごまドレッシング	牛乳、豚肉 スキムミルク ツナ	玉ねぎ、ピーマン マッシュルーム、人参 いんげん	麦ご飯 ドレッシング	897	33.7
				B	チキンカレー・チャーメンサラダ（揚げ麺・きゅうり・わかめ）・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉 わかめ 粉チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり	麦ご飯、じゃがいも 揚げ麺 ドレッシング	858	26.6
6	木	米飯２３０ｇ	牛乳	A	豚汁・白身魚照焼・切干大根炒め	牛乳、豚肉 高野豆腐、ちくわ 白身魚照焼	人参、ごぼう 干ししいたけ 切り干し大根	米飯 じゃがいも （こんにゃく）	776	36.3
				B	親子煮・にしんみぞれ煮・ひじきサラダ（ひじき・ミックスビーンズ）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、ひじき ミックスビーンズ、卵 にしんみぞれ煮	玉ねぎ、人参 干ししいたけ、小松菜	米飯 ドレッシング	806	34.7
7	金	米飯２５０ｇ	牛乳	A	中華丼・海藻入りステーキ・りんご入りフルーツポンチ・ごま付き小魚	牛乳、豚肉、かまぼこ うずら卵、えび、小魚 海藻入りステーキ	しょうが、白菜、人参 たけのこ、干ししいたけ りんご、パイン、みかん、もも	米飯、ごま ごま油	809	34.7
				B	焼肉丼・ギョウザ・マンゴー入り杏仁・ごま付き小魚	牛乳、豚肉 ギョウザ、小魚	もやし、玉ねぎ 人参、しめじ ピーマン、マンゴー	米飯、春雨 杏仁豆腐、ごま	861	30.2
10	月	米飯２３０ｇ	牛乳	A	カレースープ・ソーセージステーキ・ゆで野菜（カリフラワー・人参）・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、鶏肉 ソーセージステーキ	玉ねぎ、人参、しめじ カリフラワー	米飯、じゃがいも ドレッシング	764	26.6
				B	もやしと小松菜のみそ汁・五目野菜の肉団子(2個）・ふきの油炒め	牛乳、油揚 五目野菜の肉団子 ちくわ	小松菜、もやし、ごぼう 人参、ふき	米飯	707	23.5
11	火	ニューコッペパン	牛乳	A	トマトスープ・ソーセージチーズサンドフライ・生野菜（レタス・きゅうり）・シーザードレッシング	牛乳、鶏肉 ソーセージチーズサンド フライ	にんにく、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、トマト パセリ、きゅうり、レタス	ニューコッペパン じゃがいも、米油 ドレッシング	847	30.8
				B	クラムチャウダー・プレーンオムレツ・コーンとアスパラの炒め物	牛乳、あさり 鶏肉、粉チーズ プレーンオムレツ	しめじ、玉ねぎ、人参 パセリ、にんにく、アスパラガス	ニューコッペパン じゃがいも バター	812	35.0
12	水	米飯２３０ｇ	牛乳	A	ほうれん草と卵のみそ汁・ます塩焼・★ごんざ	牛乳、豆腐、卵 ます塩焼、鶏肉 がんもどき	ほうれん草、人参、まいたけ 長ねぎ、大根	米飯 （こんにゃく）	798	36.5
				B	いももち汁・さば黒酢あんかけ・ゆでもやし・韓国ナムルドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚 さば黒酢あんかけ	人参、ごぼう 長ねぎ、干ししいたけ もやし	米飯、いももち ドレッシング	779	27.1
13	木	米飯２３０ｇ	牛乳	A	長いもすいとん・串ざしつくね（2本）・すき昆布とさつま揚げの炒め物・ヨーグルト（学配）	牛乳、鶏肉、油揚 串ざしつくね、すき昆布 さつま揚、ヨーグルト	人参、長ねぎ、ごぼう たもぎたけ	米飯 長いもすいとん （こんにゃく）	812	34.2
				B	さつま汁・豆腐入りチキンハンバーグ・海藻サラダ（海藻ミックス・きゅうり）・和風ごまドレッシング・ヨーグルト（学配）	牛乳、豚肉 豆腐入りチキンハンバーグ 海藻ミックス、ヨーグルト	人参、玉ねぎ 干ししいたけ、きゅうり	米飯、さつまいも ドレッシング	838	31.4
14	金	米飯２３０ｇ	牛乳	A	五目中華スープ・チキンフィレオ・春雨サラダ（春雨・きゅうり・人参）・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、かまぼこ チキンフィレオ	白菜、人参、小松菜 干ししいたけ、しょうが きゅうり	米飯、春雨 ドレッシング	734	31.8
				B	キムチスープ・たれ付きかに玉・チンジャオロースー	牛乳、豆腐 たれ付きかに玉 豚挽肉、豚肉	白菜キムチ、玉ねぎ 人参、にんにく、しょうが ピーマン、竹の子	米飯、ごま油	773	32.5
21	金	麦ご飯250ｇ	牛乳	A	キーマカレー・ゆで野菜（ミックスベジタブル）・和風ごまドレッシング◉十五夜デザート（学配）	牛乳、豚挽肉 大豆	玉ねぎ、人参、枝豆 グリーンピース、コーン	麦ご飯 ドレッシング 十五夜デザート	970	29.7
				B	ハヤシライス・生野菜（キャベツ・きゅうり）・フレンチドレッシング◉十五夜デザート（学配）	牛乳、豚肉 スキムミルク	玉ねぎ、マッシュルーム 人参、キャベツ、きゅうり	麦ご飯、じゃがいも ドレッシング 十五夜デザート	880	28.1
25	火	りんごパン	牛乳	A	ミートボールスープ・ポテトオーブン焼・ゆで野菜（カリフラワー・人参）・ノンオイルイタリアンドレッシング	牛乳、ミートボール	もやし、玉ねぎ 人参、小松菜 カリフラワー	りんごパン ポテトオーブン焼	720	26.2
				B	コーンポタージュ・ツナオムレツ・ベーコンと枝豆の炒め物	牛乳、鶏肉 ベーコン ツナオムレツ	コーン、玉ねぎ パセリ、エリンギ、枝豆	りんごパン じゃがいも、バター	902	33.3
26	水	米飯２５０ｇ	牛乳	A	四川風マーボー丼・棒ギョウザ・アセロラゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚挽肉 豆腐、棒ギョウザ	人参、長ねぎ、キャベツ にんにく、しょうが もも、みかん、パイン	米飯、ごま油 アセロラジュレ	902	29.1
				B	ビビンバ・シュウマイ（2個）・ゼリー入り甘夏缶	牛乳、豚肉 シュウマイ	もやし、人参、ぜんまい 小松菜、竹の子、もも 切干大根、甘夏みかん	米飯、ごま油 マスカットゼリー	841	30.0
27	木	米飯２３０ｇ	牛乳	A	なめこ汁◉いかメンチ・豚肉と野菜の炒め物	牛乳、豆腐、豚肉 油揚、いかメンチ	なめこ、長ねぎ、キャベツ 人参、ピーマン、玉ねぎ	米飯、米油	808	27.9
				B	肉団子入りすまし汁・ほうれん草入り厚焼卵・生野菜（きゅうり・茎わかめ）・和風乳化ドレッシング	牛乳、野菜ボール ほうれん草入り厚焼卵 茎わかめ	人参、しめじ、長ねぎ きゅうり	米飯、春雨 ドレッシング	732	23.9

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」「ぶどうゼリー」「ヨーグルト」「十五夜デザート」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）

※　１３日Aの「串ざしつくね」の串は、角缶Aに入れて返してください。（汁食缶には入れないこと）

◎　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。

8月30日（木）　A
◉ マーボーなす

マーボーなすは、日本でアレンジされた四川料理で、豚挽き肉となすを炒め、唐辛子みそ等で味付けしたものです。旬のなすを使った、おいしい一品です。

9月21日（金）　A・B
◉十五夜デザート

「十五夜」とは、満月にあたる旧暦の毎月15日のことです。中でも、旧暦の8月15日の夜に出る満月は特に美しく見えるため、すすきや月見団子などを供えてお月見をしたそうです。
今年は9月24日ですが、休日のため、21日に出しています。

9月27日（木）　A
◉ いかメンチ

いかメンチは、青森県の津軽地方の郷土料理です。
旬のいかをみじん切りにし、刻んだ野菜と合わせて味付けをし、形を整え、揚げたものです。

12日（水）　A　★ご ん ざ
（ 奈良県の郷土料理 ）

「ごんざ」は、「ごった煮」という呼び名がなまって、「ごんざ」と呼ばれるようになったそうです。
大和の国（現在の奈良県）では、秋祭りに、その時季にとれた食材を使ってごちそうを作り、その土地の氏神様と一緒に食べるという意味の「権座」ともいわれています。

平成３０年度8・9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。
詳細は中学校給食センター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	トマト	里芋
27日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		ピリ辛みそ汁			●										○		●		●	●	●		●		☆	●	●	かつおエキス、魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）						●	
		さばしょうが煮	○	○	●		○	○		○		○			○		○	○	●	●	○		○			○	○								
		生野菜（きゅうり・茎わかめ）																																
		和風乳化ドレッシング			●		●					●								●								かつおエキス				みかん果汁			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																										
		せんべい汁			●		○	○	○						○		○			●	●		○				●	かつお節だし汁			ほたてCa				
		白身魚みそ焼	○	○	○			○		○							●	○	○	●								すけそうだら、ホキ							
		ゆで野菜（ほうれん草・コーン）			○		○	○												○		○		○	○	○									
		和風乳化ドレッシング			●		●					●								●								かつおエキス				みかん果汁			
28日（火）	A	食パン			●		○	●									○			○															
		牛乳						●																											
		コンソメスープ			●										○					●	●		●											●	
		クリスピーチキン			●			●												●	●		●												
		生野菜（キャベツ・きゅうり）																																
		マヨネーズ					●													●						●									
		りんごジャム																								●									
	B	食パン			●		○	●									○			○						○	○								
		牛乳						●																											
		チーズポタージュ			●			●							○					●	●		●					魚醤加工品（いわし）			ほたてエキスパウダー ほたてＣａ			●	
		ポークとチキンのフランク			●		●													●	●		●												
		キャベツと卵の炒め物			●		●	○												●	●		●					かつお節エキス						●	
		りんごジャム																								●									
29日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		じゃが芋とわかめのみそ汁	○	○																●								かつお節だし汁							
		チキン照焼	○		●		○	○		○		○			○			○	○	●	●		○			○	○								
		野菜たっぷりビーフン炒め	○	○	●		○	○						○	○		○	○		●	●		●	○		○								●	
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		けんちん汁			●					○							●		○	●					☆			いわし煮干しだし汁、カタクチいわし煮干し							
		ポークメンチカツ	○		●		○	●		○					○		○	○		●	●		●				○								
		せんキャベツ																																	
		ソース																										かつお節エキス、魚醤（片口鰯）			オイスターエキス	パインアップル、ぶどう		●	
30日（木）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ギョウザスープ			●		○	○									●			●	●		●					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）			オイスタージュース ほたてエキス、かき			●	
		◉マーボーなす	○	○	●		○	○						○	○		○	○		●	●		●	○		○					オイスターソース				
		ミニトマト（3こ）																																●	
		レモンヨーグルト（学配）						●				●																				レモン果汁			
	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）			オイスタージュース ほたてエキス、かき			●	
		ビックシュウマイ（2個）	○	○	●		○	○		○					○	○	○	○		●	●	○	●			○	○				ほたて貝エキス				
		ゆでもやし																																	
		中華ドレッシング			●												●			●	●					●		かつお節エキス			オイスターエキス				
		レモンヨーグルト（学配）						●				●																				レモン果汁			
31日（金）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		カレー丼			●			●							○					●	●		●					かつお節エキス、魚醤加工品（いわし）						●	
		ミニハンバーグ			●															●	●		●								ほたてCa				
		ゆで野菜（キャベツ・人参）																																	
		フレンチドレッシング					●													●												（パインアップル レモン、洋梨）果汁			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		トマトたっぷりミートソース			●		☆	☆							○					●	●		●	☆		☆						ぶどう		●	
		チーズオムレツ	○	○	●		●	●									○			●	○		○			●		かつおだし							
		せんキャベツ																																	
		ソース																										かつお節エキス、魚醤（片口鰯）			オイスターエキス	パインアップル、ぶどう		●	
3日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ごまみそ汁													○		●			●	○		●		☆			かつお節だし汁							
		ほっけ塩焼	○	○	○			○		○								○	○	○								ほっけ							
		ゆで野菜（ほうれん草・もやし）			○		○	○												○		○		○	○	○									
		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			
		ぶどうゼリー（学配）																		●												ぶどう果汁			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		かき玉汁			●		●												○	●	●							かつお節粉末、かつお節エキス							
		さばみそ煮																	●	●															
		ひじきの炒め物	○		●															●								魚肉すり身（すけそうたら、たちうお）かつお節粉末 かつお節エキス							
		ぶどうゼリー（学配）																		●												ぶどう果汁			
4日（火）	A	米粉パン			●		○	●									○			○						○	○								
		牛乳						●																											
		ミネストローネ			●		☆	☆							○					●	●		●	☆		☆	●							●	
		レバー入りチキンメンチカツ			●		●	○									○			●	●		●				○							●	
		ゆでキャベツ																																	
		ソース																										かつお節エキス、魚醤（片口鰯）			オイスターエキス	パインアップル、ぶどう		●	
	B	米粉パン			●		○	●									○			○						○	○								
		牛乳						●																											
		ワンタンスープ			●										○		●			●	●		●					魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）						●	
		きんぴら肉団子（2個）			●		●	●									●			●	●		●												
		ミックスベジタブルソテー			●			●												●	●		●											●	
5日（水）	A	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ハッシュドポーク	○	○	●		○	●						○	○		○	○		●	●		●	○		○						ぶどう		●	
		ツナサラダ（ツナ）																		●								きはだまぐろ							
		ツナサラダ（いんげん・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				
	B	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		チキンカレー			●			●							○					●	●		●					かつお節エキス、魚醤加工品（いわし）						●	
		チャーメンサラダ（揚げ面）			●																														
		チャーメンサラダ（きゅうり・わかめ）	○	○																															
		和風ごまドレッシング			●												●			●	●		●				●	かつお節エキス			ほたてエキス				
6日（木）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		豚汁													○					●	○		●					かつお節粉末、かつお節エキス							
		白身魚照焼	○	○	●			○		○								○	○	●								すけそうだら、魚醤油（かたくちいわし）、ホキ							
		切干大根炒め			●			○												●								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）、かつお節粉末、かつお節エキス							
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		親子煮			●		●								○				○	●	●		○					かつお節粉末、かつお節エキス							
		にしんみぞれ煮	○	○	●		○	○		○		○			○		○	○	○	●	○		○			○	○	にしん							
		ひじきサラダ（ひじき・ミックスビーンズ）																		●															
		焙煎ごまドレッシング			●		●										●			●															

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	トマト	里芋
7日（金）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		中華丼	●		●		●	○	○						○		●			●	●		●	○		●	○	タラすり身、魚介エキス（かつお、ほっけ、すけとうだら） 魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）			オイスタージュース ほたてエキス			●	
		海藻入りステーキ			●		●			●										●								たら							
		りんご入りフルーツポンチ			○															○				●		●						みかん、パインアップル			
		ごま付き小魚	○	○	●				○				○				●			●								かたくちいわし							
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		焼肉丼	○	○	●		○	○						○	○		●	○		●	○		●	○		●									
		ギョウザ			●												●			●	●		●												
		マンゴー入り杏仁						●												●											ほたてCa	マンゴー	杏仁パウダー		
		ごま付き小魚	○	○	●				○				○				●			●								かたくちいわし							
１０日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		カレースープ			●										○					●	●		●				●							●	
		ソーセージステーキ			○		○	○				○			○		○			○	●		●	○		○	○								
		ゆで野菜（カリフラワー・人参）																																	
		サウザンアイランドドレッシング			●		●													●														●	
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		もやしと小松菜のみそ汁																		●								かつお節だし汁							
		五目野菜の肉団子（2個）																		●	●		●			●									
		ふきの油炒め			●			○												●						○		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）							
１１日（火）	A	ニューコッペパン			●		○	●									○			○						○	○								
		牛乳						●																											
		トマトスープ			●		☆	☆							○					●	●		●	☆		☆						ぶどう		●	
		ソーセージチーズサンドフライ			●			●												●	●		●												
		生野菜（キャベツ・きゅうり）																																	
		シーザードレッシング			●		●	●												●				★				アンチョビソース							
	B	ニューコッペパン			●		○	●									○			○						○	○								
		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 ほたてエキスパウダー	ぶどう		●	
		プレーンオムレツ	○	○	●		●	○									○			●	○		○			●		かつおだし							
		コーンとアスパラの炒め物	○	○	●		○	●						○	○		○	○		●	●		●	○		○								●	
１２日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ほうれん草と卵のみそ汁			○		●	○											○	●		○		○	○	○		かつお節だし汁、鰆Ca、鰹Ca							
		ます塩焼	○	○	○			○		○								●	○	○								ます							
		★ごんざ			●										○		○			●	●		○					かつお節粉末、かつお節エキス、煮干し							
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		いももち汁			●										○					●	●		○				●	かつお節だし汁							
		さば黒酢あんかけ			●		○	○		○							●		●	●			○			○	○								
		ゆでもやし																																	
		韓国ナムルドレッシング			●												●			●	●		●												
１３日（木）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		長いもすいとん			●										○	○				●	●		○		●		●	かつお節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		串ざしつくね（2本）			●		●	●												●	●														
		すき昆布とさつま揚げの炒め物	○		●															●								魚肉すり身（すけそうたら、たちうお）、かつお節粉末 かつお節エキス							
		ヨーグルト（学配）						●																			●								
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		さつま汁			○										○					●	○		●					かつお節だし汁							
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○							○		○		○	●	●		●		○	○	○								
		海藻サラダ（海藻ミックス・きゅうり）																																	
		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）						●																			●								
１４日（金）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		五目中華スープ			●										○		●			●	●		●			●		タラすり身、魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら） 魚介エキス（かつお、ほっけ、すけとうだら）			ほたてエキス オイスタージュース			●	
		チキンフィレオ			●		○	○												●	●														
		春雨サラダ（春雨・きゅうり・人参）																																	
		中華ドレッシング			●												●			●	●					●		かつお節エキス			オイスターエキス				
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		キムチスープ			●										○		●		●	●	●		●			●	●	かつおエキス、魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）、鰆Ca、鰹Ca						●	
		たれ付きかに玉	○	●	●		●	○									○			●	○		○			●		かつおだし							
		チンジャオロースー	○	○	●		○	○						○	○		●	○		●	●		★	○		●		魚介エキス（ほっけ、すけとうだら、かつお）			かきエキス ほたてエキス				
２１日（金）	A	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		キーマカレー			●			●							○					●	●		●					かつお節エキス、魚醤加工品（いわし）						●	
		ゆで野菜（ミックスベジタブル）																																	
		和風ごまドレッシング			●												●			●	●		●				●	かつお節エキス			ほたてエキス				
		◉十五夜デザート（学配）																		●						●						（ぶどう、梨、うんしゅうみかん）果汁、マンゴーピューレ			
	B	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ハヤシライス			●		☆	●							○					●	●		●	☆		☆						ぶどう		●	
		生野菜（キャベツ・きゅうり）																																	
		フレンチドレッシング					●													●												（パインアップル レモン、洋梨）果汁			
		◉十五夜デザート（学配）																		●						●						（ぶどう、梨、うんしゅうみかん）果汁、マンゴーピューレ			
２５日（火）	A	りんごパン			●		○	●									○			○						●	○								
		牛乳						●																											
		ミートボールスープ	○	○	●		○	○												●	●		●				●				ほたてCa			●	
		ポテトオーブン焼	○	○	●		●	●		○					○	○	○	○	○	●	○	○	○		○	●	●							●	
		ゆで野菜（カリフラワー・人参）																																	
		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）							
	B	りんごパン			●		○	●									○			○						●	○								
		牛乳						●																											
		コーンポタージュ			●			●							○					●	●		●							ほたてエキスパウダー ほたてＣａ				●	
		ツナオムレツ	○	○	●		●	○									○			●	○		○			●		かつおだし、ツナ							
		ベーコンと枝豆の炒め物			●		○	●												●	●		●											●	
２６日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		四川風マーボー丼			●										○		●			●	●		●					魚醤（ほっけ）、鰆Ca、鰹Ca			かきエキス				
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○		○	☆				○		●	☆	☆	●	●		●	☆		○	○		☆	☆					
		アセロラゼリー入りフルーツポンチ																						●		●						みかん、パインアップル アセロラ果汁		★	
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ビビンバ			●			●							○		●			●	●		●			○									
		シュウマイ（2個）	○	○	●		○	○		○					○	○	○	○		●	●	○	●			○	○	たら							
		ゼリー入り甘夏缶																						●		●						なつみかん マスカット果汁			
２７日（木）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		なめこ汁			○															●								かつお節だし汁							
		◉いかメンチ			●					●							○			●	○		○			○	○								
		豚肉と野菜の炒め物			●										○		●			●	○		●			●									
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		肉団子入りすまし汁			●														●	●	●		●					いとよりすり身、かつお節エキス、まぐろエキス 煮干いわしだし、煮干エキス、かつおだし そうだぶし、かつお酵素分解物、煮干し							
		ほうれん草入り厚焼卵	○	○	●		●	●							○			○	●	●	○		○			○	○								
		生野菜（きゅうり・茎わかめ）																																	
		和風乳化ドレッシング			●		●					●								●								かつおエキス				みかん果汁			