

10月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

平成30年度

実施日	こんだて			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	のりもの	おかずのり						
1(月)	ごはん	牛乳	どさんこ汁 きんぴら肉団子(小2個・中3個) 小松菜ときのこのごま塩炒め	ごはん じゃがいも ごま油 すりごま	牛乳 みそ とり肉 わかめ きんぴら肉団子	にんじん コーン 長ねぎ こまつな しめじ もやし	小 609 中 793	小 23.5 中 29.0	【★希望献立】 ～4日(木)～
2(火)	ごはん持参	牛乳	大根と油揚げのみそ汁 いわしの梅しょうゆ煮 おひたし(もやし・にんじん) ぼん酢	ごはん	牛乳 みそ 油あげ いわしの梅しょうゆ煮	だいこん にんじん 干しいたけ こまつな 長ねぎ もやし	小 599 中 719	小 23.3 中 25.8	浪岡野沢小学校の3年生の希望献立「煮干ししょうゆラーメン」です。
3(水)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめの中華スープ 炒めピピンパッ ぶどうゼリー	ごはん いりごま さとう ごま油	牛乳 みそ とうふ わかめ ぶたひき肉 かまぼこ	にんじん はくさい 干しいたけ 長ねぎ ぜんまい 豆もやし こまつな にんにく ぶどうゼリー	小 588 中 756	小 23.0 中 29.7	*目の愛護デー*
4(木)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン【★希望献立】 いちごヨーグルト(中のみ) 春巻き ゆで野菜(キャベツ・きゅうり) 和風乳化ドレッシング	ゆで中華めん ごめ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 なた 春巻き いちごヨーグルト	もやし にんじん 長ねぎ メンマ キャベツ きゅうり チンゲンサイ	小 632 中 803	小 25.0 中 32.9	～10日(水)～ 10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。小学校のみ、アントシアニンやβカロテンが豊富なブルーベリーを液状ヨーグルトを取り入れました。
5(金)	ごはん	牛乳	せんぎり汁 中華風たまご巻き キャベツとひき肉の炒めもの 角チーズ	ごはん ごま油	牛乳 みそ ひじき 油あげ 中華風たまご巻き ぶたひき肉 チーズ	キャベツ にんじん 切り干しだいこん エリンギ ピーマン しょうが にんにく	小 636 中 783	小 25.2 中 29.6	
9(火)	ごはん持参	牛乳	ねりごまみそ汁 おひたし(白菜・ほうれん草) さんま塩焼き 昆布つゆ りんごとお米のプリン	ごはん ねりごま	牛乳 みそ とうふ 油あげ さんま塩焼き りんごとお米のプリン	だいこん にんじん しめじ 長ねぎ はくさい ほうれん草	小 641 中 814	小 24.2 中 30.3	
10(水)	麦ごはん	(小)液状ヨーグルト ブルーベリー (中)牛乳	さつまいもときのこのカレー キャベツとコーンのサラダ フレンチドレッシング	麦ごはん さつまいも ドレッシング	液状ヨーグルト 牛乳 ぶた肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん しめじ アップルソース キャベツ コーン きゅうり	小 646 中 906	小 20.0 中 27.3	
11(木)	雪にんじんパン	牛乳	ミネストローネ ツナオムレツ 大根サラダ 野菜入り和風ドレッシング	雪にんじんパン じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 ツナオムレツ 大豆 金時豆 手ぼう豆 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト だいこん きゅうり	小 579 中 734	小 22.5 中 26.8	*ごしょ山宝汁* ～12日(金)～
12(金)	ごはん	牛乳	ごしょ山宝汁 つくねハンバーグ 野菜の炒めもの	ごはん いもち ごめ油	牛乳 ぶた肉 つくねハンバーグ まぐろ油づけ	しめじ 干しいたけ にんじん ごぼう 長ねぎ キャベツ ピーマン エリンギ	小 614 中 788	小 24.4 中 29.7	ごしょ山宝汁は五所川原市のB級グルメです。地元産のつくね芋、きのこ、たけのこ、高野豆腐などのうまみが凝縮された低カロリーの健康料理です。給食では、つくね芋の代わりに、いもちを使っています。
15(月)	ごはん	牛乳	豆腐とあさりのみそ汁 さば照り焼き ぼん酢 おひたし(もやし・小松菜) 野菜ふりかけ	ごはん	牛乳 みそ あさり 油あげ とうふ わかめ さば照り焼き 野菜ふりかけ	だいこん にんじん しめじ 長ねぎ もやし こまつな しょうが	小 608 中 746	小 30.0 中 35.7	
16(火)	ごはん持参	牛乳	白菜とほたての中華スープ 野菜のにんにく炒め 五目野菜の甘酢肉団子(小2個・中3個)	ごはん ごま油	牛乳 ほたて なた 五目野菜の甘酢肉団子 ぶた肉	にんじん はくさい しめじ チンゲンサイ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく	小 575 中 769	小 25.3 中 34.0	
17(水)	ごはん	牛乳	豚汁 チキン照り焼き アーモンド小魚(中のみ) ゆで野菜(キャベツ・にんじん) 和風ごまドレッシング	ごはん ごま油 じゃがいも ドレッシング アーモンド小魚	牛乳 みそ ぶた肉 高野とうふ チキン照り焼き	にんじん ごぼう はくさい 糸こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ	小 584 中 805	小 24.0 中 34.1	
18(木)	ゆでうどん	牛乳	なめこおろしうどん ねぎたま焼き とり肉とごぼうのピリ辛炒め レモンヨーグルト	ゆでうどん ごま油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ねぎたま焼き とり肉 油あげ レモンヨーグルト	なめこ だいこん にんじん 干しいたけ 長ねぎ しょうが ごぼう 糸こんにゃく	小 594 中 722	小 28.5 中 38.7	*りんご* ～24日(水)～
19(金)	ごはん	牛乳	中華コーンスープ いか団子のチリソース煮 ゆでブロッコリー マヨネーズ	ごはん でんぶん さとう ごま油 マヨネーズ	牛乳 とり肉 なた いか団子 いか	にんじん えのきだけ コーン 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく ブロッコリー	小 641 中 819	小 27.2 中 35.1	青森県は、りんごの生産量が日本一です。全国の半分以上を占める青森県内において、青森市は2位で、主に浪岡地区で栽培されています。給食のりんごも浪岡産のりんごです。
22(月)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ たれ付きかに玉 チンゲン菜の中華炒め	ごはん ワンタン ごま油	牛乳 ぶた肉 たれ付きかに玉	にんじん もやし 干しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しめじ しょうが にんにく	小 586 中 731	小 23.2 中 27.3	
23(火)	ごはん持参	牛乳	にら玉みそ汁 さけ塩焼き ひじきと枝豆の炒め煮 わかめナッツ(中のみ)	ごはん でんぶん さとう ごめ油 わかめナッツ	牛乳 ひじき たまご とうふ さけ塩焼き みそ さつまあげ	干しいたけ えだ豆 にら たまねぎ にんじん 糸こんにゃく	小 637 中 808	小 33.2 中 41.6	
24(水)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁 豚丼の具 カットりんご【ジョナゴールド】	ごはん さとう	牛乳 みそ あつあげ わかめ ぶた肉	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ 糸こんにゃく りんご たまねぎ ごぼう ピーマン しょうが	小 614 中 794	小 24.1 中 31.5	今月の青森産
25(木)	食パン	牛乳	パサラコーン・チーズ 丼ソウチャイグ いちごジャム ゆで野菜(キャベツ・きゅうり) サザンドレッシング	食パン ごめ油 ドレッシング いちごジャム	牛乳 とり肉 粉チーズ 丼ソウチャイグ	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	小 722 中 865	小 30.2 中 35.5	
26(金)	ごはん	牛乳	肉団子汁 えびカツ わかめとコーンのサラダ ノオイル青じそドレッシング	ごはん ごめ油	牛乳 肉団子 えびカツ わかめ	ごぼう にんじん はくさい チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ 糸こんにゃく コーン	小 597 中 783	小 23.1 中 30.0	青森市産 《青森市産》 こめ(つがるロマン)
29(月)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク チーズ入り野菜サラダ ノオイルイタリアンドレッシング	麦ごはん ごめ油	牛乳 ぶた肉 スキミルク チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ キャベツ きゅうり	小 713 中 936	小 26.9 中 34.1	パサラコーン・りんご 《青森県産》
30(火)	ごはん持参	牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 昆布つゆ おひたし(白菜・小松菜) かぼちゃプリン(中のみ)	ごはん ごま油	牛乳 とうふ 油あげ さばのみそ煮	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ はくさい こまつな かぼちゃプリン	小 614 中 800	小 23.9 中 28.8	きゅうりゅう・パン類 牛乳・パン類
31(水)	ごはん	牛乳	マーボー春雨スープ シュウマイ(小2個・中3個) たけのこときのこの中華炒め	ごはん はるさめ でんぶん さとう ごま油 いりごま	牛乳 ぶたひき肉 シュウマイ ぶた肉	たまねぎ にら にんじん 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ こまつな しめじ	小 630 中 826	小 23.1 中 29.9	だいこん はくさい なが 大根・白菜・長ねぎ ごぼう・なめこ



◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

◆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児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようお願いひします。

- * 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、表示していません。
 - * 「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ギーについて記載しています。
 - * ●は原材料由来のアレルギー、○はコンタミネーションとしてアレルギー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、雑穀、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 浪岡学校給食センター (TEL:0172-62-2257) 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ギーは、
魚、魚類のだし、貝類、果物類です。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)											特定原材料に準ずる(表示義務の奨励)											詳細			
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	カンクネツ	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
1 月	ごはん 牛乳 どさんこ汁 きんぴら肉団子 小松菜ときのこのごま塩炒め	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 鶏肉、牛乳(乳)、調味料(大豆、いわしの煮干しだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんごジュース、貝カルシウム(ほたて) 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら))
2 火	ごはん持参 牛乳 大根と油揚げのみそ汁 いわしの梅しょうゆ煮 おひたし(もやし・にんじん) ほん酢			●		●												●	●						●	乳 油揚げ(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) 小麦、大豆、いわし、梅干 小麦、さば、大豆、りんご酢、かつおエキス、鰹節エキス、帆立エキス、あさりエキス、かきエキス、ゆず果汁、すだち果汁	
3 水	ごはん 牛乳 豆腐とわかめ中華スープ 炒めピピンパッ ぶどうゼリー	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 豆腐(大豆)、いわし、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)、魚介エキス(ほっけ、すけそうらら)、かき、ほたてエキス) 豚ひき肉、豆もやし(大豆)、かまぼこ(タラすり身)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)) ぶどう果汁	
4 木	ゆで中華めん 牛乳 煮干ししょうゆラーメン 春巻き ゆで野菜(キャベツ・きゅうり) 和風乳花ドレッシング いちごヨーグルト(中のみ)	○	○	○	○	○		○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦 豚肉、なると(すけそうらら、いとより)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かつおエキス、魚醤(いわし)、いわしの煮干しだし汁、いわし煮干し) 小麦、大豆、鶏肉 小麦、卵、オレンジ、大豆、鰹エキス、みかん果汁 乳、ゼラチン、いちご果汁	
5 金	ごはん 牛乳 せんざり汁 中華風たまご巻き キャベツとひき肉の炒めもの 角チーズ			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 油揚げ(大豆)、調味料(大豆、いわしの煮干しだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) かに、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、食酢(りんご)、オイスターソース 豚ひき肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)、魚介エキス(ほっけ、すけそうらら)、かき、ほたてエキス) 乳	
9 火	ごはん持参 牛乳 ねりごまみそ汁 さんま塩焼き【小学校用】 さんま塩焼き【中学校用】 おひたし(白菜・ほうれん草) 昆布つゆ りんごとお米のプリン			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、ねりごま、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) さんま さんま 小麦、大豆、かつおふしエキス、そうだがつお削りぶし 乳、大豆、りんご果肉	
10 水	ごはん 液状ヨーグルトブルーベリー(小のみ) 牛乳(中のみ) さつまいもときのこのカレー キャベツとコーンのサラダ フレンチドレッシング			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳、ブルーベリー果汁・果肉、アローニヤ果汁 乳 豚肉、ソーオニオン(大豆)、牛乳(乳)、粉チーズ(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、かつお節エキス、魚醤加工品(いわし))	
11 木	雷にんじんパン 牛乳 ミネストローネ ツナオムレツ 大根サラダ 野菜入り和風ドレッシング			○	○	○												○	○	○	○	○	○	○	○	レモン果汁 小麦 乳 ベーコン(大豆、豚肉)、マカロニ(小麦)、ミックスビーンズ(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン) 卵、大豆、ツナ油漬 小麦、大豆、りんご、魚醤(ほっけ、すけそうらら)、かつお節エキス、ブルーリー	
12 金	ごはん 牛乳 ごしよ山宝汁 つくねハンバーグ 野菜の炒めもの			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 豚肉、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおぶし、そうだぶし、かつお酵素分解物、にぼし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、卵、大豆、鶏肉、やまいも ツナ(大豆、さばだまぐろ)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	
15 月	ごはん 牛乳 豆腐とあさりのみそ汁 さば照り焼き おひたし(もやし・小松菜) ほん酢 野菜入りかけ	○	○	○	○	○												○	○	○	○	○	○	○	○	乳 あさり、油揚げ(大豆)、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) 小麦、さば、大豆 小麦、さば、大豆、りんご酢、かつおエキス、鰹節エキス、帆立エキス、あさりエキス、かきエキス、ゆず果汁、すだち果汁 小麦、卵、乳、大豆、鰹節粉末	
16 火	ごはん持参 牛乳 白菜とほたて中華スープ 五目野菜の甘酢肉団子 野菜のにんにく炒め			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 ほたて、なると(すけそうらら、いとより)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)、かつおエキス) 大豆、鶏肉、豚肉、りんごジュース 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)、魚介エキス(ほっけ、すけそうらら)、かき、ほたてエキス)	
17 水	ごはん 牛乳 豚汁 チキン照り焼き ゆで野菜(キャベツ・にんじん) 和風ごまドレッシング アーモンド小魚(中のみ)			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 豚肉、高野豆腐(大豆)、調味料(ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、鶏肉 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつお節エキス、ほたてエキス	
18 木	ゆでうどん 牛乳 なめこおろしうどん ねぎたま焼き とり肉とごぼうのピリ辛炒め レモンヨーグルト			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦 乳 豚肉、かまぼこ(タラすり身)、油揚げ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおぶし、そうだぶし、かつお酵素分解物、にぼし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、卵、ごま、大豆、食酢(りんご)、かつおだし汁 鶏肉、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 乳、オレンジ果汁、レモン果汁	
19 金	ごはん 牛乳 中華コーンスープ いか団子のチリソース煮 ゆでブロッコリー マヨネーズ	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 豚肉、なると(すけそうらら、いとより)、調味料(ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)、魚介エキス(ほっけ、すけそうらら)、かき、ほたてエキス) いか団子(いか、豚肉、助衆たらすり身)、いか、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)) 卵、大豆、りんご	
22 月	ごはん 牛乳 ワンタンスープ たれ付きかに玉 チンゲン菜の中華炒め	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 ワンタン(小麦)、豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)、魚介エキス(ほっけ、すけそうらら)、かき、ほたてエキス) かに、小麦、卵、大豆、りんご酢、かつおだし汁 調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)、魚介エキス(ほっけ、すけそうらら)、かき、ほたてエキス)	
23 火	ごはん持参 牛乳 にらたまみそ汁 さけ塩焼き ひじきと枝豆の炒め煮	○	○	○	○	○												○	○	○	○	○	○	○	○	乳 卵、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) さけ さつまいも揚げ(大豆、魚肉すり身(すけそうらら、たちうお))、枝豆(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)	
24 水	ごはん 牛乳 厚揚げと大根のみそ汁 豚肉の具 カットりんご	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 厚揚げ(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) 豚肉、調味料(小麦、さば、大豆、魚介エキス(さば、かつお)) りんご 小麦、乳	
25 木	食パン 牛乳 パサパサコーンポタージュ チキンスコッチエッグ ゆで野菜(キャベツ・きゅうり) サウザンドドレッシング いちごジャム			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、乳 乳 鶏肉、粉チーズ(乳)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、貝カルシウム(ほたて貝殻)、ほたてエキスパウダー、魚醤加工品(いわし)) 小麦、卵、大豆、鶏肉、かつお風味調味料 小麦、卵、大豆 いちご	
26 金	ごはん 牛乳 肉団子汁 えびカツ【小学校用】 えびカツ【中学校用】 わかめとコーンのサラダ ノンオイル青じそドレッシング	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝))、調味料(小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) ○えび、小麦、大豆、すけそうららすり身、貝カルシウム(ほたて) ○えび、小麦、大豆 小麦、さば、大豆、りんごピューレ、そうだがつお削りぶし、さば削りぶし、かつおぶしエキス、かつおぶしエキス(粉末)
29 月	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク チーズ入り野菜サラダ(チーズ) チーズ入り野菜サラダ(キャベツ・きゅうり・にんじん) ノンオイルイタリアンドレッシング			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 豚肉、スキムミルク(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし))、ぶどう(ワイン)) チーズ(乳) 鶏肉、豚肉、魚醤(ほっけ、すけそうらら)
30 火	ごはん持参 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 おひたし(白菜・小松菜) 昆布つゆ かぼちゃプリン(中のみ)			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、いわしの煮干しだし汁、かつおぶし、そうだぶし、かつお酵素分解物、にぼし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) さば、大豆 小麦、大豆、かつおぶしエキス、そうだがつお削りぶし 乳	
31 水	ごはん 牛乳 マーボー春雨スープ シューマイ じゃこのときのこの中華炒め			○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳 豚ひき肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら)、オイスターソース) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら 豚肉、いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうらら))	

* 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかわりを持ってきている児童・生徒は、安全のためにおかわりはいらないようにお願いします *