年　　組　　番・名前

平成３１年度４月分

学校給食献立一覧表

【 Ａ 】　学校名（浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内）

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）
10	水	麦ご飯250g	牛乳	ポークカレー・チャーメンサラダ（揚麺・レタス・きゅうり）・和風乳化ドレッシング・お祝いデザート（学配）	牛乳、豚肉 粉チーズ	玉ねぎ、人参 レタス、きゅうり	麦ご飯、じゃがいも 揚麺、ドレッシング お祝いデザート	912	26.0
11	木	ゆで中華	牛乳	担々麺・スコッチエッグ（ハーフ）・れんこんの炒め物	牛乳、豚ひき肉 スコッチエッグ 豚肉	もやし、メンマ 長ねぎ、干ししいたけ 小松菜, にんにく れんこん	ゆで中華 ごま	821	37.2
12	金	米飯230g	牛乳	せんべい汁・いかフライ・◉ゆで野菜（菜の花・コーン）・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉 いかフライ	ごぼう、人参、ふき、細竹 ぜんまい、えのきたけ 長ねぎ、干ししいたけ 菜の花、コーン	米飯、米油 汁用せんべい ドレッシング	749	30.4
15	月	米飯230g	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・さば照焼缶・肉じゃが	牛乳、豆腐 わかめ、油揚 さば照焼缶、豚肉	人参、長ねぎ 玉ねぎ	米飯、じゃがいも （こんにゃく）	849	32.9
16	火	米粉パン	牛乳	野菜ボールスープ・◉白花豆コロッケ・せんキャベツ・ソース	牛乳、豆腐 野菜ボール 白花豆コロッケ	人参、もやし 長ねぎ、たもぎたけ 小松菜、キャベツ	米粉パン、米油	869	32.6
17	水	米飯230g	牛乳	けんちん汁・さんまオレンジ煮・生野菜（きゅうり・わかめ）・ノンオイル青じそドレッシング・野菜ふりかけ	牛乳、鶏肉 豆腐、わかめ さんまオレンジ煮	大根、人参 ごぼう、きゅうり	米飯、ごま油	721	29.3
18	木	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・チキンカツレツチーズのせ焼・生野菜（キャベツ・きゅうり）・マヨネーズ・ヨーグルト（学配）	牛乳、鶏肉 油揚、かまぼこ チキンカツレツチーズのせ焼、ヨーグルト	人参、長ねぎ 干ししいたけ、ふき、細竹 ぜんまい、えのきたけ キャベツ、きゅうり	ゆでうどん マヨネーズ	665	34.5
19	金	米飯230g	牛乳	中華スープ・豆腐入りチキンハンバーグ・チャプチェ	牛乳、えび 豆腐入りチキンハンバーグ 豚ひき肉	人参、白菜、玉ねぎ 干ししいたけ、竹の子 ピーマン、にんにく	米飯、春雨 ごま、ごま油	815	31.5
22	月	米飯230g	牛乳	★武者汁・チキン照焼・もやしとほうれん草のおひたし・しょうゆ	牛乳、すり身ボール チキン照焼	人参、ごぼう、長ねぎ ほうれん草、もやし	米飯、さといも （こんにゃく）	685	26.9
23	火	食パン	牛乳	コンソメスープ・ポークとチキンのフランク・ミートソースマカロニ・県産りんごジャム	牛乳、豚肉 ポークとチキンのフランク 豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、人参、もやし 干ししいたけ、パセリ キャベツ、長ねぎ ピーマン	食パン、マカロニ りんごジャム	938	39.3
25	木	ゆで中華	牛乳	煮干しょうゆラーメン・棒ギョウザ・ゆで野菜（大根・人参）・棒々鶏ドレッシング・カルシウム強化ウエハース	牛乳、豚肉 なると、煮干 棒ギョウザ	人参、長ねぎ もやし、メンマ 大根	ゆで中華、米油 ドレッシング ウエハース	705	27.7
26	金	麦ご飯250g	牛乳	ハッシュドポーク・ツナ＆ビーンズサラダ（ツナ・いんげん・ミックスビーンズ）・焙煎ごまドレッシング・◉甘夏ゼリー（学配）	牛乳、豚肉 スキムミルク 粉チーズ、ツナ ミックスビーンズ	玉ねぎ、ごぼう マッシュルーム、人参 いんげん	麦ご飯 ドレッシング 甘夏ゼリー	996	36.6

献立は都合により変わることがあります。

※　「お祝いデザート」「ヨーグルト」「甘夏ゼリー」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）

◎　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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

12日（金）
◉ゆで野菜（菜の花・コーン）

緑黄色野菜である菜の花は、カロテン・ビタミンＢ１・Ｂ２・Ｃ・Ｅ・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維を多く含んでいます。独特のほろ苦さが特徴で、この苦さが胃腸の働きを活発にしてくれるといわれています。

給食では、茹でてドレッシングをかけて食べますが、からし和えやパスタなど、多彩な料理に利用できる春の味覚です。

16日（火）
◉白花豆コロッケ

白花豆は豆も花も白い色をしています。豆の仲間の中でも特に花をたくさん咲かせるため「花豆」とよばれ、江戸時代はお花として栽培されていたそうです。明治時代になり、北海道札幌農学校で初めて食用として栽培されました。

みなさんに楽しく食べてもらえるよう豆の形になっています。

26日（金）
◉甘夏ゼリー

夏みかんは、1700年頃の江戸時代、山口県長門市の海岸に流れついた種子を栽培したのがはじまりといわれています。

夏みかんは酸度が高いのですが、突然変異してできた酸度が低く甘みが強い特徴の甘夏「川野なつだいだい」が大分県で発見され、現在では生産の主体は甘夏に取って代わっています。

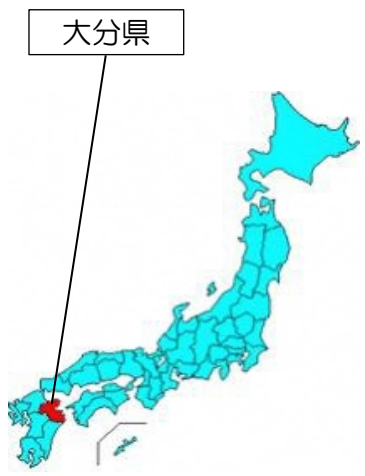
甘夏は、ビタミンC・クエン酸やビタミンB1がたっぷりとれるので、疲れをとる効果があります。

22日（月）
★武者汁（大分県の郷土料理）

「武者汁」は、大分県の杵築市（きつきし）に伝わる郷土料理です。

杵築市は、武家屋敷や商人が住んでいた老舗が並んでおり、江戸時代にタイムスリップしたような街並みが今も残っています。

この汁は、もともとは、漁師料理で魚のすり身が入った団子汁でしたが、城下町の杵築市では、多くの人に知ってもらおうと「武者汁」と名付けたそうです。山の幸・里の幸・海の幸がたっぷり入った味噌仕立ての汁物です。



年　　組　　番・名前

平成３１年度４月分

学校給食献立一覧表

【 B 】　学校名（佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・北）

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）
10	水	麦ご飯250g	牛乳	ハッシュドポーク・ツナ＆ビーンズサラダ（ツナ・いんげん・ミックスビーンズ）・焙煎ごまドレッシング・お祝いデザート（学配）	牛乳、豚肉 スキムミルク 粉チーズ、ツナ ミックスビーンズ	玉ねぎ、ごぼう マッシュルーム、人参 いんげん	麦ご飯 ドレッシング お祝いデザート	998	36.7
11	木	ゆで中華	牛乳	担々麺・棒ギョウザ・ゆで野菜（大根・人参）・棒々鶏ドレッシング	牛乳、豚ひき肉 棒ギョウザ	もやし、メンマ 長ねぎ、干ししいたけ 小松菜, にんにく 大根、人参	ゆで中華 ごま ドレッシング	718	29.7
12	金	米飯230g	牛乳	けんちん汁・さんまオレンジ煮・生野菜（きゅうり・わかめ）・ノンオイル青じそドレッシング・野菜ふりかけ	牛乳、鶏肉 豆腐、わかめ さんまオレンジ煮	大根、人参 ごぼう、きゅうり	米飯、ごま油	721	29.3
15	月	米飯230g	牛乳	★武者汁・チキン照焼・もやしとほうれん草のおひたし・しょうゆ	牛乳、すり身ボール チキン照焼	人参、ごぼう、長ねぎ ほうれん草、もやし	米飯、さといも （こんにゃく）	683	26.8
16	火	米粉パン	牛乳	コンソメスープ・ポークとチキンのフランク・ミートソースマカロニ	牛乳、豚肉 ポークとチキンのフランク 豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、人参、もやし 干ししいたけ、パセリ キャベツ、長ねぎ ピーマン	米粉パン マカロニ	980	42.9
17	水	米飯230g	牛乳	中華スープ・豆腐入りチキンハンバーグ・チャプチェ	牛乳、えび 豆腐入りチキンハンバーグ 豚ひき肉	人参、白菜、玉ねぎ 干ししいたけ、竹の子 ピーマン、にんにく	米飯、春雨 ごま、ごま油	815	31.5
18	木	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・スコッチエッグ（ハーフ）・れんこんの炒め物・ヨーグルト（学配）	牛乳、鶏肉、豚肉 油揚、かまぼこ スコッチエッグ ヨーグルト	人参、長ねぎ 干ししいたけ、ふき、細竹 ぜんまい、えのきたけ れんこん	ゆでうどん	721	35.4
19	金	米飯230g	牛乳	せんべい汁・いかフライ・◉ゆで野菜（菜の花・コーン）・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉 いかフライ	ごぼう、人参、ふき、細竹 ぜんまい、えのきたけ 長ねぎ、干ししいたけ 菜の花、コーン	米飯、米油 汁用せんべい ドレッシング	749	30.4
22	月	米飯230g	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・さば照焼缶・肉じゃが	牛乳、豆腐 わかめ、油揚 さば照焼缶、豚肉	人参、長ねぎ 玉ねぎ	米飯、じゃがいも （こんにゃく）	849	32.9
23	火	食パン	牛乳	野菜ボールスープ・◉白花豆コロッケ・せんキャベツ・ソース・県産りんごジャム	牛乳、豆腐 野菜ボール 白花豆コロッケ	人参、もやし 長ねぎ、たもぎたけ 小松菜、キャベツ	食パン、米油 りんごジャム	827	29.0
25	木	ゆで中華	牛乳	煮干しょうゆラーメン・チキンカツレツチーズのせ焼・生野菜（キャベツ・きゅうり）・マヨネーズ・カルシウム強化ウエハース	牛乳、豚肉 なると、煮干 チキンカツレツチーズのせ焼	人参、長ねぎ もやし、メンマ キャベツ、きゅうり	ゆで中華 マヨネーズ ウエハース	724	34.3
26	金	麦ご飯250g	牛乳	ポークカレー・チャーメンサラダ（揚麺・レタス・きゅうり）・和風乳化ドレッシング・◉甘夏ゼリー（学配）	牛乳、豚肉 粉チーズ	玉ねぎ、人参 レタス、きゅうり	麦ご飯、じゃがいも 揚麺、ドレッシング 甘夏ゼリー	910	25.9

献立は都合により変わることがあります。

※　「お祝いデザート」「ヨーグルト」「甘夏ゼリー」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）

◎　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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

19日（金）
◉ゆで野菜（菜の花・コーン）

　緑黄色野菜である菜の花は、カロテン・ビタミンＢ１・Ｂ２・Ｃ・Ｅ・鉄・カルシウム・カリウム・食物繊維を多く含んでいます。独特のほろ苦さが特徴で、この苦さが胃腸の働きを活発にしてくれるといわれています。
　給食では、茹でてドレッシングをかけて食べますが、からし和えやパスタなど、多彩な料理に利用できる春の味覚です。

23日（火）
◉白花豆コロッケ

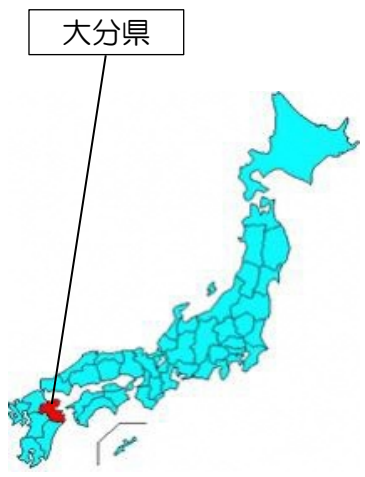
　白花豆は豆も花も白い色をしています。豆の仲間の中でも特に花をたくさん咲かせるため「花豆」とよばれ、江戸時代はお花として栽培されていたそうです。明治時代になり、北海道札幌農学校で初めて食用として栽培されました。
　みなさんに楽しく食べてもらえるよう豆の形になっています。

２６日（金）
◉甘夏ゼリー

　夏みかんは、1700年頃の江戸時代、山口県長門市の海岸に流れついた種子を栽培したのがはじまりといわれています。
　夏みかんは酸度が高いのですが、突然変異してできた酸度が低く甘みが強い特徴の甘夏「川野なつだいだい」が大分県で発見され、現在では生産の主体は甘夏に取って代わっています。
　甘夏は、ビタミンC・クエン酸やビタミンB1がたっぷりとれるので、疲れをとる効果があります。

15日（月）
★武者汁（大分県の郷土料理）

　「武者汁」は、大分県の杵築市（きつきし）に伝わる郷土料理です。
　杵築市は、武家屋敷や商人が住んでいた老舗が並んでおり、江戸時代にタイムスリップしたような街並みが今も残っています。
　この汁は、もともとは、漁師料理で魚のすり身が入った団子汁でしたが、城下町の杵築市では、多くの人に知ってもらおうと「武者汁」と名付けたそうです。山の幸・里の幸・海の幸がたっぷり入った味噌仕立ての汁物です。



平成３１年度　４月

【Ａ】　学校給食献立一覧表（アレルゲン表示）　【確定】

＊　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。

※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	里芋	ライ麦
10日（水）	Ａ	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ポークカレー			●			●							○					●	●		●					かつお節エキス、魚醤加工品（いわし）								
		チャーメンサラダ（揚麺）			●																														
		チャーメンサラダ（レタス・きゅうり）																																	
		和風乳化ドレッシング			●		●					●								●								かつおエキス				みかん果汁			
		お祝いデザート（学配）			○		○	○												●												いちご			
11日（木）	Ａ	ゆで中華			●	○																													
		牛乳						●																											
		担々麺			●			○							○		●	○		●	●		●	○		○	○	魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）							
		スコッチエッグ（ハーフ）			●		●								○					●	●		○					かつお風味調味料							
		れんこんの炒め物			●										○					●	○		●			○		かつお節粉末、かつお節エキス							
12日（金）	Ａ	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		せんべい汁			●		○	○	○						○		○			●	●		○			○		かつお節粉末、かつお節エキス、かつお節だし汁			ほたてCa					
		いかフライ	○	○	●		○	○		●	○						○	○	○	●	○		○				○								
		ゆで野菜（菜の花・コーン）																																	
		和風ごまドレッシング			●												●			●	●		●				●	かつお節エキス			ほたてエキス				
15日（月）	Ａ	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		豆腐とわかめのみそ汁	○	○						○									○	●								たらCa、かつお節だし汁							
		さば照焼缶			●														●	●															
		肉じゃが			●										○					●	○		●					かつお節粉末、かつお節エキス							
16日（火）	Ａ	米粉パン			●		○	●									○			○						○	○								○
		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、 魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）								
		白花豆コロッケ	○		●		○	●		○					○		○	○		●	○		○				○	たらCa							
		せんキャベツ																																	
		ソース																										魚醤（片口鰯）、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			
17日（水）	Ａ	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		けんちん汁			●					○					○		●		○	●	●		○					たらCa、かつお節だし汁							
		さんまオレンジ煮			●							●								●								さんま				ぶどう			
		生野菜（きゅうり・わかめ）	○	○																															
		ノンオイル青じそドレッシング			●														●	●						●		そうだがつお削りぶし、かつお節エキス、 かつお節エキス（粉末）							
		野菜ふりかけ			●		●	●												●								かつお節粉末							
18日（木）	Ａ	ゆでうどん			●	○																													
		牛乳						●																											
		きつねうどん			●										○				●	●	●		○			○		たらすり身、かつおだし（かつお節、かつおエキス）、 合わせだし（まぐろエキス、煮干いわし）、 煮干エキス、かつおエキス								
		チキンカツレツチーズのせ焼			●			●												●	●														
		生野菜（キャベツ・きゅうり）																																	
		マヨネーズ					●													●						●									
		ヨーグルト（学配）						●																			●								
19日（金）	Ａ	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		中華スープ	●		●												●			●	●		●					魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）								
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○							○		○		○	●	●		●		○	○	○								
		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）			かき、魚介エキス （かきエキス、ほたてエキス）				
22日（月）	Ａ	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		武者汁								○									○	●								魚肉（たら、いとよりだい）、ちりめんじゃこ、 魚介エキス（かつお、えそ、ぐち）、かつお節だし汁			魚介エキス（あさり）				●	
		チキン照焼			●															●	●														
		もやしとほうれん草のおひたし			○		○	○												○		○		○	○	○									
		しょうゆ			●															●															
23日（火）	Ａ	食パン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		コンソメスープ			●										○					●	●		●												
		ポークとチキンのフランク			●		●													●	●		●												
		ミートソースマカロニ	○	○	●		○	○						○	○		○	○		●	●		●	○		○									
		県産りんごジャム																								●									
25日（木）	Ａ	ゆで中華			●	○																													
		牛乳						●																											
		煮干しょうゆラーメン			●			○							○		○	○		●	●		●	○		○	○	すけそうたら、いとより、いわし煮干し かつおエキス、魚醤（いわし）								
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○		○					○		●			●	●		●			○	○								
		ゆで野菜（大根・人参）																																	
		棒々鶏ドレッシング			●												●			●	●		●				●				ほたてエキス		レモン果汁			
		カルシウム強化ウエハース			●			●																								いちごパウダー			
26日（金）	Ａ	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ハッシュドポーク	○	○	●		○	●						○	○		○	○		●	●		●	○		○						ぶどう			
		ツナ＆ビーンズサラダ（ツナ）																		●								きはだまぐろ							
		ツナ＆ビーンズサラダ（いんげん・ミックスビーンズ）						○												●					○										
		焙煎ごまドレッシング			●		●										●			●															
		甘夏ゼリー（学配）																														あまなつ			

平成３１年度　４月　　**【 B 】　学校給食献立一覧表（アレルゲン表示）　【確定】**

＊　**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。

※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）																	魚	魚卵	たこ	貝類	果物類	種実類	里芋	ライ麦
			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							
10日（水）	B	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		ハッシュドポーク	○	○	●		○	●						○	○		○	○		●	●		●	○		○					ぶどう			
		ツナ＆ビーンズサラダ（ツナ）																		●								きはだまぐろ						
		ツナ＆ビーンズサラダ（いんげん・ミックスビーンズ）						○												●					○									
		焙煎ごまドレッシング			●		●										●			●														
		お祝いデザート（学配）			○		○	○												●											いちご			
11日（木）	B	ゆで中華			●	○																												
		牛乳						●																										
		担々麺			●			○							○		●	○		●	●		●	○		○	○	魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）							
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○		○					○		●			●	●		●			○	○							
		ゆで野菜（大根・人参）																																
		棒々鶏ドレッシング			●												●			●	●		●				●			ほたてエキス	レモン果汁			
12日（金）	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		けんちん汁			●					○					○		●		○	●	●		○					たらCa、かつお節だし汁							
		さんまオレンジ煮			●							●								●								さんま				ぶどう			
		生野菜（きゅうり・わかめ）	○	○																														
		ノンオイル青じそドレッシング			●														●	●						●		そうだがつお削りぶし、かつお節エキス、かつお節エキス（粉末）							
		野菜ふりかけ			●		●	●												●								かつお節粉末							
15日（月）	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		武者汁								○									○	●								魚肉（たら、いとよりだい）、ちりめんじゃこ、魚介エキス（かつお、えそ、ぐち）、かつお節だし汁			魚介エキス（あさり）			●	
		チキン照焼			●															●	●													
		もやしとほうれん草のおひたし			○		○	○												○		○		○	○	○								
		しょうゆ			●															●														
16日（火）	B	米粉パン			●		○	●									○			○						○	○							○
		牛乳						●																										
		コンソメスープ			●										○					●	●		●											
		ポークとチキンのフランク			●		●													●	●		●											
		ミートソースマカロニ	○	○	●		○	○						○	○		○	○		●	●		●	○		○								
17日（水）	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		中華スープ	●		●												●			●	●		●					魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）							
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○							○		○		○	●	●		●		○	○	○							
		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）		かき、魚介エキス（かきエキス、ほたてエキス）				
18日（木）	B	ゆでうどん			●	○																												
		牛乳						●																										
		きつねうどん			●										○				●	●	●		○			○		たらすり身、かつおだし（かつお節、かつおエキス）、合わせだし（まぐろエキス、煮干いわし）、煮干エキス、かつおエキス							
		スコッチエッグ（ハーフ）			●		●								○					●	●		○					かつお風味調味料							
		れんこんの炒め物			●										○					●	○		●			○		かつお節粉末、かつお節エキス							
		ヨーグルト（学配）						●																			●							
19日（金）	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		せんべい汁			●		○	○	○						○		○			●	●		○			○		かつお節粉末、かつお節エキス、かつお節だし汁			ほたてCa				
		いかフライ	○	○	●		○	○		●	○						○	○	○	●	○		○				○							
		ゆで野菜（菜の花・コーン）																																
		和風ごまドレッシング			●												●			●	●		●				●	かつお節エキス			ほたてエキス				
22日（月）	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		豆腐とわかめのみそ汁	○	○						○									○	●								たらCa、かつお節だし汁							
		さば照焼缶			●														●	●														
		肉じゃが			●										○					●	○		●					かつお節粉末、かつお節エキス							
23日（火）	B	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、魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）							
		白花豆コロッケ	○		●		○	●		○					○		○	○		●	○		○				○	たらCa							
		せんキャベツ																																
		ソース																										魚醤（片口鰯）、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			
		県産りんごジャム																								●								
25日（木）	B	ゆで中華			●	○																												
		牛乳						●																										
		煮干しょうゆラーメン			●			○							○		○	○		●	●		●	○		○	○	すけそうたら、いとより、いわし煮干し かつおエキス、魚醤（いわし）							
		チキンカツレツチーズのせ焼			●			●												●	●													
		生野菜（キャベツ・きゅうり）																																
		マヨネーズ					●													●						●								
		カルシウム強化ウエハース			●			●																							いちごパウダー			
26日（金）	B	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		ポークカレー			●			●							○					●	●		●					かつお節エキス、魚醤加工品（いわし）							
		チャーメンサラダ（揚麺）			●																													
		チャーメンサラダ（レタス・きゅうり）																																
		和風乳化ドレッシング			●		●					●								●								かつおエキス			みかん果汁			
		甘夏ゼリー（学配）																													あまなつ			