年　　組　　番・名前

令和元年度３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）
2	月	米飯230g	牛乳	A	せんぎり汁・県産ごぼう入りつくねハンバーグ・すき昆布とさつま揚げの炒め物	牛乳、ひじき、さつま揚 つくねハンバーグ 油揚、すき昆布、大豆	キャベツ、人参 長ねぎ、切干大根 玉ねぎ	米飯 （こんにゃく）	710	26.2
				B	★スープカレー鍋・ソーセージステーキ・ゆで野菜（ほうれん草・コーン）・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉 ソーセージステーキ	玉ねぎ、人参 いんげん、しめじ ほうれん草、コーン	米飯 ドレッシング	769	30.6
3	火	米粉パン	牛乳	A	ミネストローネ・ポークメンチカツ・ゆでキャベツ・ソース・◉ひな祭りデザート（学配）	牛乳、大豆 ポークフランク ポークメンチカツ	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく パセリ、キャベツ	米粉パン オリーブ油、米油 ひな祭りデザート	978	35.1
				B	クラムチャウダー・アンサンブルエッグ・いんげんとベーコンの炒め物・◉ひな祭りデザート（学配）	牛乳、あさり、鶏肉 ベーコン、粉チーズ アンサンブルエッグ	にんにく、しめじ 玉ねぎ、人参 パセリ、いんげん	米粉パン、じゃがいも オリーブ油 ひな祭りデザート	964	42.4
4	水	米飯230g	牛乳	A	豚汁・にしんみぞれ煮・切干大根の炒め物・野菜ふりかけ	牛乳、豚肉 高野豆腐、さつま揚 にしんみぞれ煮	人参、長ねぎ ごぼう、干ししいたけ 切干大根	米飯 じゃがいも	821	33.0
				B	鶏鍋汁・ます塩焼・厚揚げともやしの炒め物・野菜ふりかけ	牛乳、鶏肉 ます塩焼 厚揚	大根、人参 白菜、長ねぎ もやし、いんげん	米飯	739	39.2
5	木	ゆでうどん	牛乳	A	なめこうどん・海鮮かき揚げ・ゆで野菜（カリフラワー・コーン）・シーザードレッシング・かぼちゃ蒸しパン（学配）	牛乳、鶏肉 かまぼこ、油揚 海鮮かき揚げ	人参、長ねぎ なめこ、干ししいたけ カリフラワー、コーン	ゆでうどん ドレッシング 蒸しパン	731	25.9
				B	なめこうどん・スコッチエッグ（ハーフ）・れんこんの炒め物・かぼちゃ蒸しパン（学配）	牛乳、鶏肉 かまぼこ、油揚 スコッチエッグ、豚肉	人参、長ねぎ なめこ、干ししいたけ れんこん	ゆでうどん 蒸しパン	747	31.8
6	金	麦ご飯250g	牛乳	A	四川風マーボー丼・ビッグシュウマイ・りんご入りフルーツポンチ	牛乳、豆腐 豚ひき肉、大豆 ビッグシュウマイ	キャベツ、人参、干ししいたけ 長ねぎ、にんにく、しょうが りんご、黄桃、パイン、みかん	麦ご飯 ごま油	873	30.6
				B	ビビンパ・棒ギョウザ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉 棒ギョウザ	もやし、人参、ぜんまい 小松菜、切干大根 竹の子、マンゴー	麦ご飯 ごま油 杏仁豆腐	886	30.3
9	月	米飯230g	牛乳	A	さつま汁・赤魚塩焼・じゃがいものそぼろ炒め	牛乳、豚肉 赤魚塩焼 豚ひき肉	ごぼう、人参 長ねぎ、玉ねぎ	米飯、さつまいも （こんにゃく） じゃがいも	767	32.9
				B	かき玉汁・さばみそ煮・大根とお揚げの煮びたし	牛乳、卵、豆腐 さばみそ煮 油揚	ほうれん草、人参 長ねぎ、干ししいたけ 大根	米飯	807	33.9
10	火	りんごパン	牛乳	A	コンソメスープ・チキンウィンナー（２個）・◉ペンネアラビアータ	牛乳、豚肉 チキンウィンナー ベーコン、えび	玉ねぎ、人参、もやし、パセリ、なす 干ししいたけ、キャベツ、長ねぎ トマト、マッシュルーム、にんにく	りんごパン マカロニ オリーブ油	886	36.6
				B	チーズポタージュ・トマトオムレツ・ゆで野菜（ブロッコリー・人参）・フレンチドレッシング	牛乳、鶏肉 チーズ トマトオムレツ	玉ねぎ、人参 パセリ、マッシュルーム ブロッコリー	りんごパン じゃがいも ドレッシング	853	34.2
11	水	米飯230g	牛乳	A	◉ポークカレー・とんかつ・ゆで野菜（きゅうり・茎わかめ）・ノンオイル青じそドレッシング・いちごゼリー（学配）	牛乳、豚肉 粉チーズ、とんかつ 茎わかめ	玉ねぎ、人参 きゅうり	米飯、じゃがいも 米油 いちごゼリー	954	31.5
				B	◉ハッシュドポーク・ハンバーグ・ホットポテトサラダ・マヨネーズ・いちごゼリー（学配）	牛乳、豚肉 スキムミルク、粉チーズ ハンバーグ	玉ねぎ、ごぼう 人参、マッシュルーム グリンピース、コーン	米飯、じゃがいも マヨネーズ いちごゼリー	971	33.4
16	月	米飯230g	牛乳	A	すいとん・さわら照焼・ふきの炒め物	牛乳、鶏肉 油揚、さつま揚 さわら照焼	人参、長ねぎ ごぼう、干ししいたけ ふき	米飯 すいとん	782	35.7
				B	鴨団子汁・さんま煮魚・大根のそぼろ煮	牛乳、合鴨団子 油揚、豚ひき肉 さんま煮魚	人参、干ししいたけ 長ねぎ、ごぼう 大根、しょうが	米飯 じゃがいも	860	31.2
17	火	食パン	牛乳	A	かぼちゃポタージュ・たれ付き肉団子（２個）・ゆで野菜（小松菜・コーン）・和風乳化ドレッシング・カシスジャム	牛乳、鶏肉 粉チーズ たれ付肉団子	かぼちゃ、玉ねぎ パセリ、マッシュルーム 小松菜、コーン	食パン ドレッシング カシスジャム	916	35.1
				B	春雨スープ・クリスピーチキン・キャベツと卵の炒め物・カシスジャム	牛乳、豚肉 ベーコン、卵 クリスピーチキン	もやし、人参 竹の子、小松菜 キャベツ	食パン 春雨、ごま油 カシスジャム	824	33.9
18	水	米飯230g	牛乳	A	みそおでん・鶏肉の生姜焼・きんぴらごぼう	牛乳、うずら卵、昆布 すり身ボール、さつま揚 鶏肉の生姜焼	大根、人参 細竹、しょうが ごぼう	米飯 ごま （こんにゃく）	832	35.9
				B	ピリ辛スープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ゆで野菜（きゅうり・もやし）・棒々鶏ドレッシング	牛乳、豚肉 豆腐入りチキンハン バーグ	切干大根、玉ねぎ 竹の子、長ねぎ、にんにく きゅうり、もやし	米飯 ごま油 ドレッシング	719	25.9
19	木	ゆで中華	牛乳	A	煮干しょうゆラーメン・春巻・ゆで野菜（ほうれん草・人参）・韓国ナムルドレッシング・みかんゼリー（学配）	牛乳、豚肉 なると、煮干粉 春巻	人参、長ねぎ、もやし メンマ ほうれん草	ゆで中華 米油、ドレッシング みかんゼリー	758	28.4
				B	煮干しょうゆラーメン・小籠包・チンジャオロースー・みかんゼリー（学配）	牛乳、豚肉 なると、煮干粉 小籠包	人参、長ねぎ、もやし メンマ、にんにく、しょうが 竹の子、ピーマン	ゆで中華 ごま油 みかんゼリー	745	34.0
23	月	米飯230g	牛乳	A	せんべい汁・いわし梅醤油煮・ゆで野菜（菜の花・コーン）・野菜入り和風ドレッシング	牛乳、鶏肉 いわし梅醤油煮	細竹、ぜんまい、えのきたけ ふき、ごぼう、人参、長ねぎ 干ししいたけ、菜の花、コーン	米飯 汁用せんべい ドレッシング	735	31.5
				B	豆腐とわかめのみそ汁・白身魚照焼・ひき肉とじゃがいもの炒め物	牛乳、わかめ 豆腐、油揚 白身魚照焼、豚ひき肉	人参、長ねぎ 玉ねぎ	米飯 じゃがいも	750	32.0
24	火	ニューコッペパン	牛乳	A	ポトフ・チキンフィレオ・ミックスベジタブルのバター炒め・角チーズ	牛乳、ポークフランク チキンフィレオ 角チーズ	人参、玉ねぎ 大根、いんげん グリーンピース、コーン	ニューコッペパン バター	874	38.2
				B	コーンポタージュ・ポークフランク・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・角チーズ	牛乳、鶏肉 ポークフランク 角チーズ	コーン、玉ねぎ パセリ、キャベツ 人参	ニューコッペパン じゃがいも ドレッシング	953	37.0
25	水	米飯250g	牛乳	A	焼肉丼・れんこんのはさみ揚げ・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉 れんこんのはさみ揚げ	もやし、玉ねぎ、人参 しめじ、ピーマン にんにく、黄桃	米飯 春雨、米油 杏仁豆腐	906	33.9
				B	玉子丼・五目野菜の肉団子（２個）・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、卵 高野豆腐 五目野菜の肉団子	玉ねぎ、人参 干ししいたけ、小松菜 黄桃、パイン、みかん	米飯 （こんにゃく） マスカットゼリー	901	31.5

献立は都合により変わることがあります。

※　「ひな祭りデザート」「いちごゼリー」「みかんゼリー」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。

3日（火）A・B
◉ひな祭りデザート

3月3日はひな祭りです。
ひな祭りは、平安時代から始まった日本の伝統的な行事で、「桃の節句」とも言われます。
ひな祭りに桃の花を飾るのは、桃が邪気をはらう神聖な木とされていたからだと言われています。
給食ではひな祭りにちなんで、デザートを取り入れました。

10日（火）A
◉ペンネアラビアータ

アラビアータは、「怒っている」という意味です。ベースのトマトソースに唐辛子が使われているので、食後に身体が暑く火照る感じがあることが、怒った後の感覚に似ていることからそう呼ばれるようになりました。
発祥はローマで、伝統的な食べ方として、ショートパスタのペンネにからませていただきます。

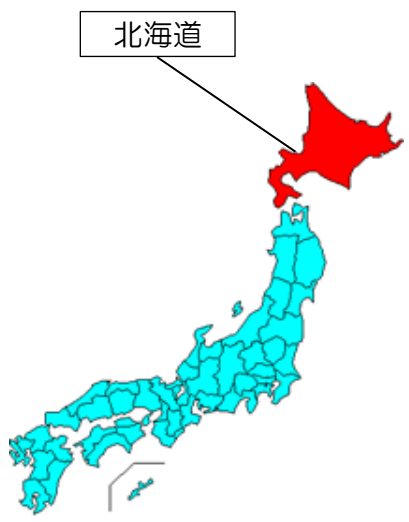
11日（水）A・B
◉卒業お祝いメニュー

３年生の卒業をお祝いした「卒業お祝いメニュー」です。
いつものポークカレーやハッシュドポークに、それぞれ、とんかつとハンバーグが付きます。カレーにのせてカツカレーにしたり、ハンバーグをのせてハンバーグシチューにしたり、好きな食べ方を楽しみましょう。
バランスを考え、副菜の野菜も残さず食べるようにしましょう。

※いつもよりおかずが一品多いので、ご飯の量をいつものカレーの時より少なくしています。盛り付けの時に注意して盛るようにしましょう。

2日（月）B
★スープカレー鍋（北海道の郷土料理）

1970年代前半、札幌市内の喫茶店が薬膳スープにカレーの味をつけて売り出したのがスープカレーの始まりと言われています。「スープカレー鍋」は、スープカレー発祥の地でもある北海道で生まれた新たな鍋料理です。
たっぷりのだし汁に、香辛料で味付けをしたカレースープは、家族や友達、老若男女問わず誰でもおいしく食べられます。鍋の楽しみといえばシメの一品です。様々な具材からの旨味がプラスされたスープカレーは、深い味わいが楽しめます。



令和元年度　３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	里芋	ライ麦
2日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		せんぎり汁								○									○	●								かつお節だし汁						
		県産ごぼう入りつくねハンバーグ	○		○			○		○		○			○			○	○	●	●		○			○	○							
		すき昆布とさつま揚げの炒め物	○	○	●		●	○												●								魚肉（すけそうだら）、魚肉エキス（すけそうだら、きびなご）、かつお節粉末、かつお節エキス							
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		スープカレー鍋			●			○							○					●	●		●		○									
		ソーセージステーキ			○		○	○				○			○		○			○	●		★	○		○	○							
		ゆで野菜（ほうれん草・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				
3日（火）	A	米粉パン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																										
		ミネストローネ			●										○					●	●		●											
		ポークメンチカツ	○		●		○	○		○					○		○	○		●	★		●				○							
		ゆでキャベツ																																
		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			
		ひな祭りデザート（学配）																		●				●		●					貝Ca	いちご			
	B	米粉パン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																										
		クラムチャウダー	○	○	●			●							○					●	●		●								あさり、ほたてCa	ぶどう			
		アンサンブルエッグ			●		●													●	●					●		かつおだし汁							
		いんげんとベーコンの炒め物			○		○	○												●			●		○										
		ひな祭りデザート（学配）																		●				●		●					貝Ca	いちご			
4日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		豚汁													○					●	○	○	●	○	○	○		かつお節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		にしんみぞれ煮			●							○					○		○	●								にしん							
		切干大根の炒め物	○	○	●		●	○												●								魚肉（すけそうだら）、魚肉エキス（すけそうだら、きびなご）、かつお節粉末、かつお節エキス							
		野菜ふりかけ			●		●	●												●								かつお節粉末							
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		鶏鍋汁			●										○					●	●		○					かつお節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		ます塩焼	○	○	○			○		○								●	○	○								建ます、ます							
		厚揚げともやしの炒め物			●			○												●					○			かつお節粉末、かつお節エキス							
		野菜ふりかけ			●		●	●												●								かつお節粉末							
5日（木）	A	ゆでうどん			●	○																												
		牛乳						●																										
		なめこうどん			●										○				●	●	●		○					タラすり身、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、かつお節だし汁							
		海鮮かき揚げ	●		●					●										●														
		ゆで野菜（カリフラワー・コーン）																																
		シーザードレッシング					●	●												●			●					アンチョビソース							
		かぼちゃ蒸しパン（学配）			●		●	○												○		○												
	B	ゆでうどん			●	○																												
		牛乳						●																										
		なめこうどん			●										○				●	●	●		○					タラすり身、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、かつお節だし汁							
		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							
		かぼちゃ蒸しパン（学配）			●		●	○												○		○												
6日（金）	A	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		四川風マーボー丼			●										○		●			●	●		●					スケソウタラCa、たらCa、かつおCa、魚醤（ほっけ）			かきエキス				
		ビッグシュウマイ	○	○	●		○	○		○					○	○	○	○		●	●	○	●			○	○				ほたて貝エキス				
		りんご入りフルーツポンチ			○															○				●		●						みかん、パインアップル			
	B	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		ビビンパ			●			●							○		●			●	●		●			○								
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○		○	○						○	○	○	●	●		●	○		○	○		○	○				
		マンゴー入り杏仁						●												●											ほたてCa	マンゴー	杏仁パウダー		
9日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		さつま汁			○					○					○				○	●	○	○	●	○	○	○		かつお節だし汁							
		赤魚塩焼			○			○		○					○		○	○	○	○	○		○				○	赤魚							
		じゃがいものそぼろ炒め			●										○					●	○		●					かつお節粉末、かつお節エキス							
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		かき玉汁			●		●	○												●		○		○	○	○		スケソウタラCa、たらCa、かつおCa、かつお節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		さばみそ煮																	●	●														
		大根とお揚げの煮びたし			●															●								かつお節粉末、かつお節エキス							
10日（火）	A	りんごパン			●		○	●									○			○						●	○								○
		牛乳						●																										
		コンソメスープ			●										○					●	●		●												
		チキンウィンナー（２個）			○		○	●													●		●												
		ペンネアラビアータ	●		●		○	○												●	●		●	○		○						ぶどう			
	B	りんごパン			●		○	●									○			○						●	○								○
		牛乳						●																										
		チーズポタージュ			●		○	●							○					●	●		●	○		○					ほたてCa				
		トマトオムレツ	○	○	●		●	○									○			●	●		○			●		かつおだし							
		ゆで野菜（ブロッコリー・人参）																																
		フレンチドレッシング																													レモン果汁			
11日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		ポークカレー			●			●							○					●	●		●					かつお節エキス							
		とんかつ			●		○	○									○			●	○		●			○	○								
		ゆで野菜（きゅうり・茎わかめ）																																
		ノンオイル青じそドレッシング			●														●	●						●		そうだがつお削りぶし、かつおぶしエキス、かつおぶしエキス（粉末）							
		いちごゼリー（学配）																														いちご、いちご果汁、クランベリー果汁		
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○								
		牛乳						●																										
		ハッシュドポーク			●		○	●							○					●	●		●	○		○						ぶどう			
		ハンバーグ	○	○	●		○	○		○					○	○	○	○		●	○	○	●			○	○								
		ホットポテトサラダ			●															●	●		●												
		マヨネーズ					●													●						●									
		いちごゼリー（学配）																														いちご、いちご果汁、クランベリー果汁		

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
１６日（月）	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							
		さわら照焼	○	○	●			○		○								○	○	●								さわら、魚醤油（かたくちいわし）							
		ふきの炒め物	○	○	●		●	○												●						○		魚肉（すけそうだら）、魚肉エキス（すけそうだら、きびなご） かつお節粉末、かつお節エキス							
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		鴨団子汁	○	○	●		●	●							○		○			●	●	○	○	○	○	○	○	かつお節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		さんま煮魚			●							○					○		○	●								さんま、かつおエキス							
		大根のそぼろ煮			●										○					●	○		●					かつお節粉末、かつお節エキス							
１７日（火）	A	食パン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		かぼちゃポタージュ			●		○	●							○					●	●	○	●	○	○	○					ほたてCa				
		たれ付き肉団子（２個）															●			●	●		●								貝Ca、オイスターエキス、 ほたてCa				
		ゆで野菜（小松菜・コーン）																																	
		和風乳化ドレッシング			●		●					●								●								かつおエキス				みかん果汁			
		カシスジャム																														カシス			
	B	食パン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		春雨スープ			●										○		●			●	●		●					魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）							
		クリスピーチキン			●			★												●	●		●												
		キャベツと卵の炒め物			●		●	●												●	●		●				●								
		カシスジャム																														カシス			
１８日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		みそおでん			●		●	○							○		○	○		●	○		○	○		○	○	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）、 かつお節粉末、かつお節エキス			魚介エキス（あさり）				
		鶏肉の生姜焼	○		○			○		○		○			○			○	○	●	●		○			○	○								
		きんぴらごぼう	○	○	●		●	○									●			●								魚肉（すけそうだら）、魚肉エキス（すけそうだら、きびなご）、 かつお節粉末、かつお節エキス							
	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）							
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○							○		○		○	●	●		●		○	○	○								
		ゆで野菜（きゅうり・もやし）																																	
		棒々鶏ドレッシング			●												●			●	●		●				●				ほたてエキス	レモン果汁			
１９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）							
		春巻	○	○	●		○	○												●	●														
		ゆで野菜（ほうれん草・人参）			○		○	○												○		○		○	○	○									
		韓国ナムルドレッシング			●												●			●	●		●												
		みかんゼリー（学配）																														みかん果汁			
	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）							
		小籠包	○	○	●		○	○		○					○		●			●	●		●							オイスターソース					
		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）			かきエキス、魚介エキス（ホタテエキス）				
		みかんゼリー（学配）																														みかん果汁			
２３日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		せんべい汁			●				○						○	○	○			●	●	○	○	○	○	○		かつお節だし汁、かつお節粉末、かつお節エキス							
		いわし梅醤油煮			●		○	○				○					○		○	●						○		いわし				梅果肉、梅肉			
		ゆで野菜（菜の花・コーン）																		○															
		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			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		豆腐とわかめのみそ汁	○	○						○									○	●								スケソウタラCa、たらCa、かつおCa、かつお節だし汁							
		白身魚照焼（たら）	○	○	●			○		○								○	○	●								すけそうだら、ホキ、魚醤油（かたくちいわし）							
		ひき肉とじゃがいもの炒め物			●										○					●	●		●												
２４日（火）	A	ニューコッペパン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		ポトフ			●			○							○					●	●		●		○										
		チキンフィレオ			●		○	○												●	●														
		ミックスベジタブルのバター炒め			●			●												●	●		●												
		角チーズ						●																											
	B	ニューコッペパン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		コーンポタージュ			●			●							○					●	●		●							ほたてエキスパウダー、ほたてCa					
		ポークフランク																					●												
		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			●		●													●															
		角チーズ						●																											
２５日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		焼肉丼	○	○	●		○	○						○	○		●	○		●	○		●	○		●									
		れんこんのはさみ揚げ	●	○	●		●	●		●	○				○		○	○	○	●	○		●			○	○	たら	○	○					
		黄桃入り杏仁						●												●				●							ほたてCa		杏仁パウダー		
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		玉子丼			●		●												●	●								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、かつお節粉末、かつお節エキス							
		五目野菜の肉団子（２個）															●			●	●		●			●					ほたてCa				
		ゼリー入りフルーツポンチ																						●								ぶどう果汁、みかん、 パインアップル			