年　組　番・名前

令和元年度 ７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	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）
1	月	米飯230ｇ	牛乳	A	けんちん汁・さばみそ煮・◉みずの炒め物・しそふりかけ	牛乳、鶏肉 豆腐、油揚 さばみそ煮	大根、人参 ごぼう、みず	米飯 ごま油	765	30.8
				B	豚汁・彩り野菜豆腐・ゆで野菜（切干大根・小松菜）・和風乳化ドレッシング・しそふりかけ	牛乳、豚肉 彩り野菜豆腐	人参、ごぼう 切干大根、小松菜	米飯、じゃがいも ドレッシング （こんにゃく）	755	26.9
2	火	食パン	牛乳	A	えびのクリーム煮・ポテトオーブン焼・生野菜（きゅうり・茎わかめ）・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、えび 粉チーズ 茎わかめ	チンゲン菜、人参 玉ねぎ、コーン きゅうり	食パン ポテトオーブン焼 カシスジャム	847	33.3
				B	ミネストローネ・チキンウィンナー（２個）・ミックスベジタブルソテー・市産カシスジャム	牛乳、ベーコン 大豆 チキンウインナー	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく、パセリ コーン、グリンピース	食パン オリーブ油、バター カシスジャム	822	32.2
3	水	米飯230ｇ	牛乳	A	合鴨団子のみそ汁・あじ塩焼・★はっすん	牛乳、合鴨団子 あじ塩焼、鶏肉 豆腐	白菜、人参 ごぼう、干ししいたけ	米飯、春雨 里芋 （こんにゃく）	797	37.8
				B	せんべい汁・白身魚フライ・ゆで野菜（ほうれん草・もやし）・ポン酢	牛乳、鶏肉 白身魚フライ	大根、ごぼう、人参 もやし、ほうれん草 干ししいたけ	米飯 汁用せんべい 米油	740	28.7
4	木	米飯250ｇ	牛乳	A	マーボー丼・ミニシーフードステーキ・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豆腐 豚ひき肉 ミニシーフードステーキ	長ねぎ、キャベツ 人参、にんにく、しょうが 黄桃、みかん、パイン	米飯 ごま油 カラフルゼリー	855	32.1
				B	豚すき丼・ビッグシュウマイ・マンゴー入り杏仁	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 マンゴー	米飯 杏仁豆腐 （こんにゃく）	878	35.9
5	金	米飯230ｇ	牛乳	A	根菜みそ汁・星型ポークメンチカツ・せんキャベツ・ソース・七夕デザート（学配）	牛乳、鶏肉 油揚 ポークメンチカツ	人参、長ねぎ ごぼう、キャベツ	米飯、じゃがいも 米油 七夕デザート	860	28.4
				B	七夕スープ・スコッチエッグ（ハーフ）・アスパラガスとコーンの炒め物・七夕デザート（学配）	牛乳、鶏肉 チキンスコッチエッグ	人参、おくら 長ねぎ、コーン アスパラガス	米飯、春雨 ふ、バター 七夕デザート	752	26.0
8	月	米飯230ｇ	牛乳	A	五目中華スープ・焼ハンバーグ・なすの辛子みそ炒め	牛乳、豆腐 焼ハンバーグ 豚ひき肉	もやし、人参 竹の子、なす 長ねぎ	米飯 ごま油 春雨	769	28.6
				B	トックスープ・小籠包（２個）・ゆで野菜（カリフラワー・コーン）・中華ドレッシング	牛乳、豚ひき肉 小籠包	ほうれん草、人参 長ねぎ、にんにく カリフラワー、コーン	米飯、トック ごま油 ドレッシング	800	24.7
9	火	背割ニューコッペパン	牛乳	A	かぼちゃポタージュ・チキンフィレオ・せんキャベツ・タルタルソース	牛乳、鶏肉 粉チーズ チキンフィレオ	かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム パセリ、キャベツ	背割ニューコッペパン タルタルソース	915	37.8
				B	コンソメスープ・プレーンオムレツ・チリコンカーン	牛乳、ベーコン、豚ひき肉 プレーンオムレツ ミックスビーンズ	もやし、人参、チンゲン菜 玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ パセリ、にんにく	背割ニューコッペパン	894	36.3
10	水	米飯230ｇ	牛乳	A	じゃがいものみそ汁・白身魚塩焼・ゆで野菜（もやし・コーン）・和風乳化ドレッシング・スナックアーモンド	牛乳、豆腐 わかめ 白身魚塩焼	人参、玉ねぎ もやし、コーン	米飯、じゃがいも ドレッシング アーモンド	732	29.8
				B	いももち汁・さんまオレンジ煮・切干大根の炒め物・スナックアーモンド	牛乳、鶏肉 さんまオレンジ煮 さつま揚	人参、長ねぎ ごぼう、切干大根	米飯 いももち アーモンド	847	33.0
11	木	米飯230ｇ	牛乳	A	肉入りワンタンスープ・チンジャオロースー・ミニトマト（３個）・果肉入りりんごゼリー（学配）	牛乳 肉入りワンタン 豚肉	小松菜、玉ねぎ、もやし 人参、にんにく、しょうが 竹の子、ピーマン、ミニトマト	米飯 ごま油 果肉入りりんごゼリー	756	28.6
				B	ごまみそ汁・春巻・ゆで野菜（いんげん・人参）・棒々鶏ドレッシング・果肉入りりんごゼリー（学配）	牛乳、豆腐 豚肉	人参、長ねぎ いんげん、しめじ	米飯、ごま、春巻 米油、ドレッシング 果肉入りりんごゼリー	804	26.0
12	金	麦ご飯250ｇ	牛乳	A	ハッシュドポーク・ツナサラダ（ツナ・ブロッコリー・人参）・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳 豚肉、ツナ スキムミルク	玉ねぎ、ごぼう 人参、ブロッコリー マッシュルーム	麦ご飯	886	31.8
				B	◉夏野菜カレー・チャーメンサラダ（揚げ麺・レタス・きゅうり）・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳、豚ひき肉 粉チーズ スキムミルク	かぼちゃ、玉ねぎ、なす 人参、枝豆、レタス きゅうり、アップルソース	麦ご飯 揚げ麺	884	27.3
16	火	りんごパン	牛乳	A	ベーコンとポテトのスープ・たれ付チキンハンバーグ・ラタトゥイユ	牛乳、ベーコン たれ付チキンハンバーグ、鶏肉	人参、玉ねぎ、パセリ なす、ピーマン、トマト にんにく、しめじ	りんごパン じゃがいも	872	32.4
				B	コーンポタージュ・ソーセージステーキ・ゆで野菜（ほうれん草・人参）・シーザードレッシング	牛乳 鶏肉 ソーセージステーキ	コーン、玉ねぎ パセリ、ほうれん草 人参	りんごパン ドレッシング	862	32.3
17	水	米飯230ｇ	牛乳	A	すいとん・白身魚みそ焼・ゆで野菜（アスパラガス・コーン）・焙煎ごまドレッシング・野菜果実ゼリー（学配）	牛乳 鶏肉、油揚 白身魚みそ焼	人参、長ねぎ、ごぼう アスパラガス、コーン	米飯、すいとん ドレッシング 野菜果実ゼリー	779	33.1
				B	せんぎり汁・いわし梅醤油煮・ひじきの炒め物・野菜果実ゼリー（学配）	牛乳、油揚 いわし梅醤油煮 ひじき、豚肉	キャベツ、人参 長ねぎ、切干大根 玉ねぎ、枝豆	米飯 野菜果実ゼリー	788	31.5
18	木	米飯230ｇ	牛乳	A	つくね汁・かぼちゃコロッケ・せんキャベツ・ソース	牛乳 ミートボール	小松菜、ごぼう、人参 かぼちゃコロッケ 長ねぎ、キャベツ	米飯 米油	758	22.7
				B	春雨スープ・棒ギョウザ・三色ごま炒め	牛乳、豚肉 棒ギョウザ	もやし、人参 竹の子、ごぼう いんげん	米飯、春雨 ごま、ごま油 マヨネーズ	759	23.7
19	金	麦ご飯250ｇ	牛乳	A	◉プルコギ丼・ミニ海藻入り焼かまぼこ・ぶどうゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉 ミニ海藻入り焼かまぼこ	白菜、玉ねぎ、人参 にら、にんにく、しめじ 黄桃、みかん、パイン	麦ご飯、春雨 ごま、ごま油 ぶどうゼリー	836	31.5
				B	親子丼・五目野菜の肉団子・パイン入り杏仁	牛乳、鶏肉、卵 高野豆腐 五目野菜の肉団子	玉ねぎ、人参 小松菜、干ししいたけ パイン	麦ご飯 杏仁豆腐 （こんにゃく）	871	35.9

献立は都合により変わることがあります。

教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、６月から９月までの間、麺類の提供を休止しています。生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

※　「七夕デザート」「果肉入りりんごゼリー」「野菜果実ゼリー」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。

１日（月）Ａ
◉みずの炒め物

　みずは、正式な名前を「ウワバミソウ」といい、青森県では昔から広く親しまれてきた食材です。給食では油炒めにしましたが、和え物や汁の具など、いろいろな料理にして食べられます。

１２日（金）Ｂ
◉夏野菜カレー

　かぼちゃ、なす、枝豆といった夏が旬の野菜を使ったカレーです。かぼちゃには免疫力を高めてくれるカロテン、なすには生活習慣病予防に役立つナスニンが含まれています。
　旬の野菜はおいしく、栄養価も高いため、良いことずくめです。

１９日（金）Ａ
◉プルコギ丼（新メニュー）

　プルコギは、韓国料理の一種です。プルが「火」、コギが「肉」のことで、「焼いた肉」という意味があり、醤油ベースのたれに漬け込んだ肉や野菜などを炒め煮にしたものです。豚肉なら「テジプルコギ」、鶏肉なら「ダップルコギ」など、食材によって呼び方が変わります。

３日（水）Ａ **★はっすん**
（広島県の郷土料理）

「はっすん」は広島県の郷土料理です。できあがった料理を直径が八寸（約２４㎝）の器に盛ることから、この名で呼ばれるようになりました。
　人が集まるときに作られ、具材の数を、祝い事には奇数、弔い事には偶数にするといわれています。給食では、鶏肉や人参、ごぼうなど７種類の具材が入っています。

令和元年度７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）																	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	里芋	ライ麦
1日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		けんちん汁			●										○		●			●	●		○					かつお節だし汁								
		さばみそ煮																	●	●															
		みずの炒め物			●															●						○		かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー								
		しそふりかけ			●		●	●									●			●							●	かつお節				梅肉、梅酢			
	B	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								
		彩り野菜豆腐	○	○	○			○		○										●			○				○	魚肉すり身（さより、たら）、かつおエキス								
		ゆで野菜（切干大根・小松菜）																																	
		和風乳化ドレッシング			●		●					●								●								かつおエキス				みかん果汁			
		しそふりかけ			●		●	●									●			●							●	かつお節				梅肉、梅酢			
2日（火）	A	食パン			●		○	●									○			○						○	○									○
		牛乳						●																											
		えびのクリーム煮	●		●			●												●	●		●					魚醤加工品（いわし）			ほたてエキスパウダー				
		ポテトオーブン焼	○	○	●		●	●		○					○	○	○	○	○	●	○	○	○		○	●	●								
		生野菜（きゅうり、茎わかめ）																																	
		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			
	B	食パン			●		○	●									○			○						○	○									○
		牛乳						●																											
		ミネストローネ			●		○	○												●	●		●												
		チキンウィンナー（２個）			○		○	●													●		●												
		ミックスベジタブルソテー			●			●												●	●		●												
		市産カシスジャム																														カシス			
3日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		合鴨団子のみそ汁	○	○	●		●	●		○					○		○		○	●	●		○		○	○	○	かつお節だし汁							
		あじ塩焼																										あじ							
		はっすん	○	○	●		○	○						○	○		○	○		●	●		○	○		○		たらCa、かつおCa、助宗タラCa、かつお節粉末、かつお節エキス						●	
	B	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			ほたてCa				
		白身魚フライ（ホキ）	○		●			○		○							○	○	○	●								ホキ							
		ゆで野菜（ほうれん草・もやし）			○		○	○												○		○		○	○	○									
		ポン酢			●														●	●						●		エキス（かつお、かつお節）			エキス（ほたて、あさり、かき）	果汁（ゆず、すだち）			
4日（木）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		マーボー丼			●										○		●			●	●		●					たらCa、かつおCa、助宗タラCa、スープ（かつお）			オイスターソース	陳皮			
		ミニシーフードステーキ	●				●			●																		魚肉すり身（すけそうだら）								
		ゼリー入りフルーツポンチ																		●				●		●						みかん、パインアップル、ぶどう果汁			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		豚すき丼			●										○				●	●	○		●					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、煮干しいわし）、煮干しエキス、かつおエキス								
		ビッグシュウマイ	○	○	●		○	○		○					○	○	○	○		●	●	○	●			○	○				ほたて貝エキス				
		マンゴー入り杏仁						●												●											ほたてCa	マンゴー	杏仁パウダー		
5日（金）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		根菜のみそ汁								○					○				○	●	●		○					かつお節だし汁								
		星形ポークメンチカツ	○		●		○	○		○		○			○		○	○	○	●	○		●			○	○									
		せんキャベツ																																	
		ソース																										魚醤（片口いわし）、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			
		七夕デザート（学配）																		●				●		●						果汁（ぶどう、レモン、ライチ、さくらんぼ、夏みかん、メロン、ブルーベリー、うんしゅうみかん）、シラップ漬け（マンゴー、パインアップル）			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		七夕スープ			●										○				●	●	●		○					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、煮干しいわし）、煮干しエキス、かつおエキス								
		スコッチエッグ（ハーフ）			●		●								○					●	●		○					かつお風味調味料								
		アスパラガスとコーンの炒め物			●			●												●	●		●													
		七夕デザート（学配）																		●				●		●						果汁（ぶどう、レモン、ライチ、さくらんぼ、夏みかん、メロン、ブルーベリー、うんしゅうみかん）、シラップ漬け（マンゴー、パインアップル）			
8日（月）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		五目中華スープ			●												●			●	●		●					たらCa、助宗タラCa、かつおCa、魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）								
		焼ハンバーグ																		●	●		●							ほたてCa	ぶどう	ココア		
		なすの辛子みそ炒め			●										○		●			●	●		●					スープ（かつお）、魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）			オイスターソース	陳皮			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		トックスープ			●		○	○							○		●			●	●	○	●	○	○	○		スープ（かつお）、魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）			オイスターソース	陳皮			
		小籠包（２個）	○	○	●		○	○		○					○		●			●	●		●								オイスターソース	ぶどう			
		ゆで野菜（カリフラワー・コーン）																																	
		中華ドレッシング			●												●			●	●					●					オイスターエキス				

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)																	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	里芋	ライ麦
９日（火）	A	背割ニューコッペパン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		かぼちゃのポタージュ			●		○	●							○					●	●		●	○		○					ほたてエキスパウダー				
		チキンフィレオ			●		○	○												●	●														
		せんキャベツ																																	
		タルタルソース					●													●												レモン果汁、ぶどう発酵調味料			
	B	背割ニューコッペパン			●		○	●									○			○						○	○								○
		牛乳						●																											
		コンソメスープ			●		○	○												●	●		●												
		プレーンオムレツ	○	○	●		●	○									○			●	○		○			●		かつおだし							
		チリコンカーン			●										○					●	●		●												
１０日（水）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		じゃがいものみそ汁	○	○						○									○	●								たらCa、助宗タラCa、かつおCa、かつお節だし汁								
		白身魚塩焼（たら）	○	○	○			○		○								○	○	○								助宗タラ、ホキ							
		ゆで野菜（もやし・コーン）																																	
		和風乳化ドレッシング			●		●					●								●								かつおエキス				みかん果汁			
		スナックアーモンド	○	○	○		○	○	○	○			○			○	○			○													アーモンド		
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		いももち汁			●										○					●	●		○					かつお節だし汁							
		さんまオレンジ煮			●		○	○				●					○	○	○	●						○		さんま				ぶどう			
		切干大根の炒め物	○	○	●		●	○												●								魚肉（すけそうだら）、かつお節粉末、かつお節エキス、魚肉エキス（すけそうだら、きびなご）								
		スナックアーモンド	○	○	○		○	○	○	○			○			○	○			○													アーモンド		
１１日（木）	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				
		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（ほたてエキス）				
		ミニトマト（３個）																																	
		果肉入りりんごゼリー（学配）																								●									
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		ごまみそ汁								○					○		●		○	●	○		●					たらCa、助宗タラCa、かつおCa、かつお節だし汁								
		春巻	○	○	●		○	○									●			●	●		●							オイスターソース				
		ゆで野菜（いんげん・人参）						○												○					○										
		棒々鶏ドレッシング			●												●			●	●		●				●				ほたてエキス	レモン果汁			
		果肉入りりんごゼリー（学配）																								●									
１２日（金）	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（ブロッコリー・人参）																																	
		ノンオイル青じそドレッシング			●														●	●						●		そうだかつお削り節、かつお節エキス、かつお節エキス（粉末）								
	B	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		夏野菜カレー			●			●							○					●	●		●	○		●		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）																																	
		ノンオイル青じそドレッシング			●														●	●						●		そうだかつお削り節、かつお節エキス、かつお節エキス（粉末）								
１６日（火）	A	りんごパン			●		○	●									○			○						●	○								○
		牛乳						●																											
		ベーコンとポテトのスープ			●		○	○												●	●		●		○										
		たれ付チキンハンバーグ			●															●	●		●			●									
		ラタトゥイユ	○	○	●		○	○						○	○		○	○		●	●		●	○		○									
	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				
		ソーセージステーキ			○		○	○				○			○		○			○	●		●	○		○	○								
		ゆで野菜（ほうれん草・人参）			○		○	○												○		○		○	○	○									
		シーザードレッシング			●		●	●												●															
１７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							
		白身魚みそ焼（たら）															●			●								すけそうだら、ホキ							
		ゆで野菜（アスパラガス・コーン）																																	
		焙煎ごまドレッシング			●		●										●			●															
		野菜果実ゼリー（学配）										●														●					温州みかん果汁				
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		せんぎり汁								○									○	●								かつお節だし汁							
		いわし梅醤油煮			●		○	○				○					○		○	●						○		いわし				梅肉、梅果肉			
		ひじきの炒め物			●										○					●	○		●					かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー							
		野菜果実ゼリー（学配）										●														●					温州みかん果汁				
１８日（木）	A	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		つくね汁	○	○	○		○	○		○									○	●	●		●					かつお節だし汁			ほたてCa				
		かぼちゃコロッケ			●															●			●								ほたてCa	ぶどう			
		せんキャベツ																																	
		ソース																										魚醤（片口いわし）、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			
	B	米飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		春雨スープ			●										○		●			●	●		●					魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）								
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○		○					○		●			●	●		●			○	○								
		三色ごま炒め	○	○	●		●	○						○	○		●	○		●	○		○	○	○	○									
１９日（金）	A	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		プルコギ丼			●										○		●			●	●		●					魚醤パウダー（ほっけ、すけとうだら）								
		ミニ海藻入り焼かまぼこ			●		●			●										●								たら								
		ぶどう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			
	B	麦ご飯			○		○	○							○		○	○	○	○	○		○			○									
		牛乳						●																											
		親子丼			●		●								○				●	●	●		○					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、煮干しいわし）、煮干しエキス、かつおエキス								
		五目野菜の肉団子																		●	●		●			●									
		パイン入り杏仁						●												●										ほたてCa	パインアップル	杏仁パウダー			