



5月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

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	おかずい							
1 (月)	ごはん	牛乳	根菜汁・豆腐入りチキンハンバーグ ひじきの炒め物	ごはん サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 油あげ、みそ、ひじき とうふ入りハンバーグ さつまあげ	にんじん、ごぼう 大根、れんこん 長ねぎ、こんにゃく	573	22.2	こどもの日 こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、以前は男子の成長を祝う風習がありました。1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかる」という意味で祝日になり、今は男女を問わず「こどもの日」としてお祝いされています。給食では、2日に「こどもの日ゼリー」がつきます。	
2 (火)	ごはん	牛乳	キムチスープ・揚げギョウザ (2こ) ホイコーロー・こどもの日ゼリー (学配)	ごはん、ごま油 サラダ油 さとう、ゼリー	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ ギョウザ	白菜、にんじん キャベツ、ピーマン	626	23.3		
8 (月)	ごはん	牛乳	どさんこ汁 キャベツ入り平つくね・ふきの炒め物	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ みそ、ぶた肉 キャベツ入り平つくね	にんじん、コーン ふき、こんにゃく	572	22.5		
9 (火)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク わかめサラダ・ぼん酢	麦ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳、ぶた肉 スキムミルク わかめ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム きゅうり、大根	579	19.3		
10 (水)	ごはん	牛乳	タイピーエン・春巻き・中華ドレッシング ゆで野菜 (もやし、にんじん)	ごはん、春雨 でんぶん、春巻き サラダ油 ドレッシング	牛乳、えび、いか うずらたまご	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ きくらげ、もやし	633	20.4		
11 (木)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・ポテトのオープン焼き (カレー味) 豚肉とメンマの炒め物・プリン (学配)	ゆでうどん ポテトのオープン焼き ごま、ごま油 プリン	牛乳、とり肉 かまぼこ、油あげ ぶた肉	えのきだけ、ぜんまい ふき、細竹、にんじん 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、メンマ	579	22.6		
12 (金)	ニューコッパン	牛乳	鶏肉としめじのコンソメスープ・チーズ入りデミグラスハンバーグ ゆで野菜 (ほうれん草、コーン) サウザンアイランドドレッシング	ニューコッパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ入りハンバーグ	小松菜、にんじん しめじ、玉ねぎ ほうれん草、コーン	585	24.6		
15 (月)	ごはん	牛乳	豚汁 厚焼きたまご・えび入り野菜炒め	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳、ぶた肉、みそ 高野とうふ、えび あつ焼きたまご	にんじん、ごぼう 大根、こんにゃく 干しいたけ、長ねぎ 小松菜、玉ねぎ	566	26.0		竹の子ごはん 【青森県の郷土料理】 青森県では5月から6月にかけて「根曲がり竹」という山菜が採れます。「根曲がり竹」は、ほのかに菴の香りがする春を感じる郷土の山菜です。給食では、根曲がり竹をとり肉やにんじんなどと炒めた「竹の子ごはんの具」が29日にあります。自分でごはんに混ぜて、竹の子ごはんにして食べましょう。
16 (火)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・さば塩焼き キャベツと豚肉の塩だれ炒め	ごはん、でんぶん ごま油	牛乳、あつあげ わかめ、みそ さば塩焼き ぶた肉	大根、長ねぎ 干しいたけ、にんにく キャベツ、玉ねぎ にんじん	592	29.0		
17 (水)	ごはん	牛乳	すいとん・たれ付きチキンミートボール (2こ) パリパリ大根サラダ・ノンオイル菁じそドレッシング	ごはん すいとん	牛乳、とり肉 油あげ チキンミートボール	白菜、にんじん ごぼう、長ねぎ 切り干し大根 コーン	537	20.8		
18 (木)	ごはん	牛乳	豆乳担々スープ ショーロンポー・チンジャオロースー	ごはん、春雨 ごま、ごま油 でんぶん	牛乳、ぶたひき肉 とうふ、豆乳 みそ、ショーロンポー ぶた肉	にんにく、チンゲン菜 にんじん、竹の子 ピーマン、しょうが	587	24.0		
19 (金)	バターロール	牛乳	キャベツのシチュー・ソーセージステーキ ゆで野菜 (白菜、コーン)・焙煎ごまドレッシング	バターロール じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 白いんげん豆 ソーセージステーキ	キャベツ、玉ねぎ にんじん、パセリ 白菜、コーン	650	27.7		
22 (月)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 ひじき入り鶏つくね・ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳、たまご とうふ、みそ ひじき入りとりつくね 豆乳、ベーコン	玉ねぎ にんじん えのきだけ	612	24.1		
23 (火)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ マーボー豆腐・いちごゼリー (学配)	ごはん ワンタン、ごま油 さとう、でんぶん ゼリー	牛乳、とり肉 ぶたひき肉、とうふ 大豆	にんじん、竹の子 干しいたけ、白菜 長ねぎ、にんにく しょうが	582	22.9		
24 (水)	ごはん	牛乳	僧兵汁 かぼちゃコロッケ・にんじんとツナの炒め物	ごはん、里いも サラダ油	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ ツナ	にんじん、れんこん、大根 竹の子、もやし、長ねぎ にんにく、かぼちゃコロッケ 干しいたけ	636	20.9		
25 (木)	ゆで中華めん	牛乳	みそカレー・豆乳ラーメン・五目野菜の甘酢肉団子 (2こ) ゆで野菜 (小松菜、もやし)・中華ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 わかめ、豆乳、みそ 五目野菜の肉だんご	キャベツ、にんじん メンマ、長ねぎ 小松菜、もやし	580	25.5		
26 (金)	米粉パン	牛乳	たまごのコンソメスープ・チキンフィレオ キャベツとウィンナーの炒め物	米粉パン じゃがいも	牛乳、たまご チキンフィレオ ポークウィンナー	にんじん、しめじ 玉ねぎ、キャベツ コーン	589	30.2		
29 (月)	ごはん	牛乳	根菜入り鶏団子のみそ汁・角チーズ 竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも さとう	牛乳、とうふ、みそ 根菜入りとりだんご とり肉、油あげ 角チーズ	大根、長ねぎ 細竹、にんじん 干しいたけ いんげん	595	25.9		
30 (火)	ごはん	牛乳	中華コーンスープ シュウマイ (2こ)・チャプチェ	ごはん、でんぶん 春雨、ごま さとう ごま油	牛乳、たまご とり肉、シュウマイ ぶたひき肉	にんじん、コーン 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン 干しいたけ	581	24.8		
31 (水)	ごはん	液状ヨーグルト (プレーン)	さつま汁・ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり) にしん照り・棒々鶏ドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング	液状ヨーグルト ぶた肉、油あげ みそ、にしん照りに	大根、こんにゃく 長ねぎ、キャベツ きゅうり	551	21.8		



今月の青森産品

「青森市産」
米 (まっしぐら)

「青森県産」
牛乳、パン
うどん、中華めん
根菜入りとりだんご



今月の青森産品



「青森市産」
米 (まっしぐら)

「青森県産」
牛乳、パン
うどん、中華めん
根菜入りとりだんご

2日の「キムチスープ」は、原別小学校と浪館小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。

22日の「ホットポテトサラダ」は、千刈小学校と大野小学校の3月に卒業した6年生に人気のメニューです。

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ぼん酢や ドレッシングは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 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。

- * 青森市の給食には【そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】を使用していません。
(ただし、原材料に使用していないものであっても、同一工場、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ります。)
- * ●は原材料由来のアレルゲンです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲンが含まれる可能性があるため、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、麦ごはん、麺類、パン類のアレルゲンは、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 小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) にお問い合わせください。

B群校

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務) えか小そ卵乳落花生	特定原材料(表示義務) あいかわくらはし オレンジ	特定原材料(表示義務) キウイ	特定原材料(表示義務) くるみ	特定原材料(表示義務) ささき	特定原材料(表示義務) 大豆	特定原材料(表示義務) 豚肉	特定原材料(表示義務) 鶏肉	特定原材料(表示義務) ナナ	特定原材料(表示義務) まつたけ	特定原材料(表示義務) もも	特定原材料(表示義務) やまいも	特定原材料(表示義務) 長芋	魚卵	たまご	トマト	よもぎ	その他	貝類	果物類	種実類
1月	ごはん 牛乳 根菜汁 豆腐入りチキンハンバーグ ひじきの炒め物	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
2火	ごはん 牛乳 キムチスープ 揚げキョウザ(2こ) ホイコーロー こどもの日ゼリー(学配)	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油 ごま油 食用植物油脂(ごま)
8月	ごはん 牛乳 どさんこ汁 キャベツ入り平つくね ひきの炒め物	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	魚介エキス(ほたて)	ウスターソース(りんご)	
9火	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク わかめサラダ ぼん酢	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			ぶどう	
10水	ごはん 牛乳 タイビーエン 春巻き ゆで野菜(もやし、にんじん) 中華ドレッシング	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま) 植物油脂(ごま)
11木	ゆでうどん 牛乳 山菜うどん ポテトのオープン焼き(カレー味) 豚肉とメンマの炒め物 プリン(学配)	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	魚肉(スケトウダラ)、ハモエキス、魚醤(いわし)、かつおふし、かつおだし(かつお節、かつおエキス)、かつお節エキス、合わせだし(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干いわし)、煮干エキス、かつおエキス		ウスターソース(りんご)	食用植物油脂(ごま)、白胡麻、食用ごま油
12金	ニューコッパン 牛乳 鶏肉としめじのコンソメスープ チーズ入りデミグラスハンバーグ ゆで野菜(ほうれん草、コーン) サウザンアイランドドレッシング	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				
15月	ごはん 牛乳 豚汁 厚焼きたまご えび入り野菜炒め	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー だし汁(かつおだしエキス)			
16火	ごはん 牛乳 厚揚げと大根のみそ汁 さば塩焼き キャベツと豚肉の塩だれ炒め	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			食用ごま油
17水	ごはん 牛乳 すいとん たれ付きチキンミートボール(2こ) バリバリ大根サラダ ノンオイル青じそドレッシング	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	かつおふし、かつおだし(かつお節、かつおエキス)、かつお節エキス、合わせだし(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干いわし)、煮干エキス、かつおエキス			
18木	ごはん 牛乳 豆乳担々スープ ショールンポー チンジャオロース	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	かきエキス調味料		食用植物油脂(ごま)、ねりごま、食用ごま油 植物油脂(ごま) 食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
19金	バターロール 牛乳 キャベツのシチュー ソーセージステーキ ゆで野菜(白菜、コーン) 焼煎ごまドレッシング	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			ほたてエキスパウダー	ごま
22月	ごはん 牛乳 かきみそ汁 ひじき入り鶏つくね ホットポテトサラダ	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
23火	ごはん 牛乳 ワンタンスープ マーボー豆腐 いちごゼリー(学配)	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース	オイスターソース	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油 食用植物油脂(ごま)
24水	ごはん 牛乳 僧兵汁 かぼちゃコロッケ にんじんとツナの炒め物	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	貝Ca(ホタテ貝)		食用植物油脂(ごま)
25木	ゆで中華めん 牛乳 みそカレー豆乳ラーメン 五目野菜の甘酢肉団子(2こ) ゆで野菜(小松菜、もやし) 中華ドレッシング	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	かつお節エキス		りんごジュース	ごま油(ごま)
26金	米粉パン 牛乳 たまごのコンソメスープ チキンフィレオ キャベツとウィンナーの炒め物	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				
29月	ごはん 牛乳 根菜入り鶏団子のみそ汁 竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】 角チーズ	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
30火	ごはん 牛乳 中華コーンスープ シュウマイ(2こ) チャプチェ	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
31水	ごはん 液状ヨーグルト(プレーン) さつまい にしん照り煮 ゆで野菜(キャベツ、きゅうり) 棒々鶏ドレッシング	○ ○ ○	○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			ごま(すりごま、ねりごま)

☆☆☆ 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は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。☆☆☆