年　　組　　番・名前

令和４年度５月分

# 学校給食献立一覧表

青森市中学校給食センター

【A】 学校名（浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内）

| 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 | 豚汁・鮭照焼・ゆで野菜（菜の花、コーン）・野菜入り和風ドレッシング・お祝いクレープ（学配） | 牛乳、豚肉<br>高野豆腐、鮭照焼 | 人参、たもぎたけ、ごぼう<br>菜の花、コーン | 米飯、じゃがいも<br>ドレッシング<br>お祝いクレープ | 861 | 36.0 |
| 6 | 金 | 米飯230g | 牛乳 | A | 根菜汁・キャベツ入り平つくね・メンマの炒め物・のりふりかけ | 牛乳、豚肉<br>キャベツ入り平つくね | 大根、人参、ごぼう<br>たもぎたけ、メンマ、わらび<br>キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ | 米飯、米油<br>（こんにゃく） | 705 | 25.6 |
| 9 | 月 | 麦ご飯250g | 牛乳 | A | チキンカレー・◉アスパラサラダ（アスパラ、コーン）・マヨネーズ・甘夏みかん缶 | 牛乳、鶏肉<br>粉チーズ | 玉ねぎ、人参<br>アスパラガス、コーン<br>甘夏みかん | 麦ご飯、じゃがいも<br>マヨネーズ | 875 | 28.2 |
| 10 | 火 | 米飯230g | 牛乳 | A | かぼちゃのポタージュ・白身魚フライ・卵とキャベツの炒め物 | 牛乳、鶏肉、粉チーズ<br>白身魚フライ、卵 | かぼちゃ、玉ねぎ<br>マッシュルーム、パセリ<br>キャベツ、しめじ | 米飯<br>ごま油、米油 | 880 | 31.6 |
| 11 | 水 | 米飯230g | 牛乳 | A | けんちん汁・さばみそ煮・じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳、鶏肉<br>豆腐、さばみそ煮<br>豚ひき肉 | 大根、人参、ごぼう<br>玉ねぎ、枝豆 | 米飯、ごま油<br>じゃがいも | 771 | 34.8 |
| 12 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | A | 山菜うどん・海鮮かきあげ・★ねりこみ・ワッフルドック（学配） | 牛乳、豚肉<br>なると、海鮮かきあげ<br>油揚 | 玉ねぎ、人参、長ねぎ<br>ふき、細竹、ぜんまい<br>えのきたけ | ゆでうどん、さつまいも<br>（こんにゃく）<br>ワッフルドック | 803 | 29.7 |
| 13 | 金 | 米飯230g | 牛乳 | A | ピリ辛みそ汁・◉あじ塩焼・ゆで野菜（切干大根、きゅうり）・和風乳化ドレッシング | 牛乳、豚ひき肉<br>豆腐、あじ塩焼 | 竹の子、人参<br>切干大根、きゅうり | 米飯、ごま<br>ドレッシング | 732 | 31.0 |
| 16 | 月 | 米飯230g | 牛乳 | A | 中華スープ・棒ギョウザ・チャプチェ | 牛乳、豆腐<br>なると、棒ギョウザ<br>豚ひき肉 | たもぎたけ、長ねぎ<br>人参、玉ねぎ、パプリカ<br>竹の子、ピーマン、にんにく | 米飯、春雨<br>ごま、ごま油 | 729 | 23.4 |
| 17 | 火 | 米飯230g | 牛乳 | A | コーンポタージュ・ポテト付きささみカツ・ゆで野菜（人参、キャベツ）・ケチャップ | 牛乳、鶏肉<br>スキムミルク<br>ポテト付きささみカツ | コーン、玉ねぎ<br>人参、パセリ<br>キャベツ | 米飯<br>じゃがいも、米油 | 805 | 34.1 |
| 18 | 水 | 麦ご飯250g | 牛乳 | A | 豚キムチ丼・五目野菜の肉団子・ゼリー入りフルーツポンチ | 牛乳、豚肉<br>高野豆腐<br>五目野菜の肉団子 | 玉ねぎ、しめじ、人参<br>小松菜、白菜キムチ<br>黄桃、パイン、みかん | 麦ご飯、春雨<br>カットゼリー | 828 | 31.4 |
| 19 | 木 | ゆで中華 | 牛乳 | A | とんこつしょうゆラーメン・かぼちゃコロッケ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・ノンオイルかんきつドレッシング・アセロラゼリー（学配） | 牛乳、豚肉<br>なると | メンマ、人参、もやし<br>長ねぎ、かぼちゃコロッケ<br>ブロッコリー | ゆで中華、米油<br>アセロラゼリー | 773 | 29.9 |
| 20 | 金 | 米飯230g | 牛乳 | A | なめこ汁・つくねハンバーグ・ゆで野菜（大根、きゅうり）・マヨネーズ | 牛乳、豆腐<br>つくねハンバーグ | なめこ、長ねぎ<br>人参、大根<br>きゅうり | 米飯、マヨネーズ | 712 | 23.9 |
| 23 | 月 | 麦ご飯250g | 牛乳 | A | ハッシュドポーク・ミックスベジタブルソテー・パイン缶 | 牛乳、豚肉<br>スキムミルク | 玉ねぎ、ごぼう、コーン<br>マッシュルーム、人参<br>いんげん、パイン | 麦ご飯<br>バター | 809 | 26.8 |
| 24 | 火 | 米飯230g | 牛乳 | A | ミネストローネ・チキンフィレオ・ゆで野菜（ほうれん草、人参）・和風乳化ドレッシング | 牛乳、ベーコン<br>大豆、チキンフィレオ | 玉ねぎ、大根、人参<br>トマト、にんにく、パセリ<br>ほうれん草 | 米飯<br>ドレッシング<br>オリーブ油 | 750 | 32.8 |
| 25 | 水 | 米飯230g | 液状ヨーグルト（プレーン） | A | 若竹汁・小籠包（2個）・焼肉煮 | 液状ヨーグルト、わかめ<br>豆腐、油揚、豚肉<br>小籠包 | 細竹、人参、長ねぎ<br>玉ねぎ | 米飯 | 740 | 29.4 |
| 26 | 木 | ゆでうどん | 牛乳 | A | きつねうどん・春巻・茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）・焙煎ごまドレッシング・りんご蒸しパン（学配） | 牛乳、豚肉、なると<br>油揚、茎わかめ<br>春巻 | 人参、長ねぎ、しめじ<br>ふき、細竹、ぜんまい<br>えのきたけ、きゅうり | ゆでうどん、米油<br>ドレッシング<br>りんご蒸しパン | 754 | 26.3 |
| 27 | 金 | 麦ご飯250g | 牛乳 | A | マーボー丼・海鮮ハンバーグ・黄桃入り杏仁豆腐 | 牛乳、豚ひき肉<br>豆腐、海鮮ハンバーグ | 人参、長ねぎ<br>キャベツ、にんにく<br>しょうが、黄桃 | 麦ご飯<br>杏仁豆腐<br>ごま油 | 908 | 30.3 |
| 30 | 月 | 米飯230g | 牛乳 | A | コーン入り中華スープ・焼ハンバーグ・◉野菜炒め | 牛乳、ポークウインナー<br>なると、焼ハンバーグ<br>豚肉 | たもぎたけ、コーン<br>長ねぎ、玉ねぎ<br>人参、にら | 米飯 | 746 | 34.0 |
| 31 | 火 | 米飯230g | 牛乳 | A | コンソメスープ・ソーセージステーキ・チリコンカーン | 牛乳、ベーコン<br>豚ひき肉<br>ソーセージステーキ<br>ミックスビーンズ | 玉ねぎ、人参、もやし<br>パセリ、にんにく | 米飯 | 744 | 30.7 |

献立は都合により変わることがあります。

※ 「アセロラゼリー」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）

※ 「液状ヨーグルト」のカラ容器は、ひとまとめにしてセンターに返してください。また、液状ヨーグルトは乳アレルゲンを含んでいますので、アレルギーのある生徒は注意してください。

※ パン委託業者の都合により、５月は主食が全てご飯になります。

**◎ 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。**

## 5月9日（月）
### ◉アスパラガス

「サラダ」の中に「アスパラガス」が入っています。

アスパラガスはギリシャ語で「新芽」を意味する言葉です。一度植えて育つと、次々新芽が出続け、芽吹いたばかりの若い茎（くき）を食べる野菜です。

アミノ酸のアスパラギン 酸はアスパラガスから発見されたことにちなんで命名されました。

日本では、グリーンアスパラガスが主流ですが、ヨーロッパでは、アスパラといえば、ホワイトアスパラガスのことをいい、紀元前から栽培され、春を告げる野菜として親しまれています。

## 5月13日（金）
### ◉あじ塩焼

「あじ」はポピュラーな魚の一つです。一年中とれるけど今の時季が旬です。名前の由来はズバリ「味」。「味が良い魚」という意味から「あじ」と名付けられました。

脳を活性化するDHA、EPAが豊富です。あじの歴史は古くて、縄文時代の貝塚から骨が見つかっています。大昔から日本人となじみの深い魚だったのです。

## 5月30日（月）
### ◉にら

「野菜炒め」の中に「にら」が入っています。

にらを使ったことわざに「誠はにらの葉に包む」とあります。にらの葉は細く、これで何かを包むのは大変です。しかし、真心がこもっていれば、それで包めるようなわずかなものでよいという意味です。

にらはとくに、カロテンが豊富でスーパーで売られる一束（100ｇ）ほどで１日に必要な量をまかなえるほどです。また、ビタミン$B_1$の吸収を助け、疲労回復にも役立ちます。

## 青森県の郷土料理

### 5月12日（木）
### ★ねりこみ

「ねりこみ」は　津軽地方の郷土料理で、昔、弘前禅林（ひろさきぜんりん）の和尚さんが托鉢（たくはつ）して集めた野菜をもとに「くず寄せ」にして作ったのが始まりと言われています。津軽では、このくず汁をおいしくするために砂糖を多く使うのが特徴です。

名前の由来は、くず粉を回してねりこんだ料理方法で「ねりこみ」という名前がついたと言われています。精進料理や田植えの時の食事、来客時など人が集まる時に作ることが多いです。

令和４年度５月

# 学校給食献立一覧表（アレルゲン表示）【確定版】

青森市中学校給食センター

＊　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もので、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　中学校給食センター（TEL：017-761-7330）　にお問い合わせください。

※　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。

| 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 | アーモンド | あわび | いか | いくら | オレンジ | カシューナッツ | キウイフルーツ | 牛肉 | くるみ | ごま | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | バナナ | 豚肉 | まつたけ | もも | やまいも・長芋 | りんご | ゼラチン | 魚卵 | たこ | トマト | 味噌 | 里芋 | よもぎ | 魚類 | 貝類 | 果物類 | 種実類 |
| 2日（月） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 豚汁 | | | | | | | | | | ○ | | | | | ○ | | | | ○ | ● | ○ | | ● | | ○ | ○ | ○ | | | | | ● | | | かつおのふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー | | | |
| | | 鮭照焼 | ○ | ○ | ● | | | ○ | | | | ○ | | | | | | | | ● | ○ | ● | | | | | | | | | | | | ● | | サケ | | | |
| | | 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 | | 醸造酢(りんご)、りんご、プルーン | |
| | | お祝いクレープ（学配） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | いちごピューレー(いちご)、いちご果汁(濃縮還元) | |
| 6日（金） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 根菜汁 | | | | | | | | | | ○ | | | | | ○ | | | | ○ | ● | ○ | | ● | | ○ | ○ | ○ | | | | | ● | | | かつおのふし、かつおふし | | | |
| | | キャベツ入り平つくね | | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | ○ | | | ○ | | ○ | | | ● | ● | | ● | | ○ | | ● | ○ | | | | | | | 鰹節 | 魚介エキス(ほたて) | ウスターソース(りんご) | |
| | | メンマの炒め物 | | | ● | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | ○ | ○ | | ● | ○ | | ○ | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | | 風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー | | | |
| | | のりふりかけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | 鰹節粉、味付鰹削り節(鰹削り節) | | | |
| 9日（月） | A | 麦ご飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | チキンカレー | | | ● | | | ● | | | | | | | | | ○ | | | | | ● | ● | | ● | | | | | | | | ● | | | | かつお節エキス | | | |
| | | アスパラサラダ（アスパラ、コーン） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | マヨネーズ | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | | | 醸造酢(りんご) | |
| | | 甘夏みかん缶 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 甘夏みかん | |
| 10日（火） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | かぼちゃのポタージュ | | | ● | | ○ | ● | | | | | | | | | ○ | | ○ | ○ | | ● | ● | | ● | | ○ | ○ | ○ | | | | ● | | | | ほたてエキスパウダー | | |
| | | 白身魚フライ | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ホキ | | | |
| | | 卵とキャベツの炒め物 | | | ● | | ● | ● | | | | | | | | | | | ● | | | ● | ● | | ● | | | | | ● | | | ● | | | | 魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら) | | | 食用植物油脂(ごま)、食用ごま油 |
| 11日（水） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | けんちん汁 | | | ● | | | | | | | ○ | | | | | ○ | | ● | | ○ | ● | ● | | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | 焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおのふし、かつおふし | | | 食用ごま油 |
| | | さばみそ煮 | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | ● | | さば | | | |
| | | じゃがいものそぼろ煮 | | | ● | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | ● | ○ | | ● | | | | | | | | | | | | 風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー | | | |
| 12日（木） | A | ゆでうどん | | | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 山菜うどん | | | ● | | ○ | | | | | ○ | | | | | ○ | | | ○ | ○ | ● | ○ | | ● | | ○ | | ○ | | | | | | | | すけそうたら、いとより、かつおのふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし | | | |
| | | 海鮮かきあげ | ● | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ねりこみ | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | 濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし | | | |
| | | ワッフルドック（学配） | | | ● | | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13日（金） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ピリ辛みそ汁 | | | ● | | ○ | | | | | | | | | | ○ | | ● | ○ | | ● | ● | | ● | | ○ | | ○ | ● | | | ● | ● | | | 焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、濃縮がらスープ(かつお)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら) | オイスターソース(かき) | 豆板醤(陳皮) | ごま、食用植物油脂(ごま) |
| | | あじ塩焼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | マルアジ | | | |
| | | ゆで野菜（切干大根、きゅうり） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 和風乳化ドレッシング | | | ● | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | | 鰹エキス | | 醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレンジ、みかん) | |
| 16日（月） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 中華スープ | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | ● | | | ● | ● | | ● | | | | | ● | | | ● | | | | 焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら) | 魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス)、かき | | 食用植物油脂(ごま) |
| | | 棒ギョウザ | ○ | ○ | ● | | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | ○ | ○ | ○ | ● | ● | | ● | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | | チャプチェ | ○ | ○ | ● | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | | | ○ | | ● | ○ | ○ | ● | ● | ○ | ● | | ○ | | ○ | ○ | | | ● | | | 魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら) | 魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス)、かき | | ごま、食用植物油脂(ごま)、食用ごま油 |
| 17日（火） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | コーンポタージュ | | | ● | | | ● | | | | | | | | | ○ | | | | | ● | ● | | ● | | | | | | | | ● | | | | ほたてエキスパウダー | | | |
| | | ポテト付きささみカツ | | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | ○ | | | ● | ● | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ゆで野菜（人参、キャベツ） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ケチャップ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18日（水） | A | 麦ご飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 豚キムチ丼 | | | ● | | | | | | | | | | | | ○ | | | | ● | ● | ○ | | ● | | | | | ● | | | | | | | カツオエキス、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー | | りんご | |
| | | 五目野菜の肉団子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | ● | | | | | ● | | | | | | | | | りんごジュース | |
| | | ゼリー入りフルーツポンチ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | ぶどう果汁、黄もも、みかん、パインアップル | |
| 19日（木） | A | ゆで中華 | | | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | とんこつしょうゆラーメン | | | ● | | | ○ | | | | | | | | | ○ | | ● | ○ | | ● | ● | | ● | | | | ○ | ○ | | | ● | | | | すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら) | | | 食用植物油脂(ごま) |
| | | かぼちゃコロッケ | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | 貝Ca(ホタテ貝) | | |
| | | ゆで野菜（ブロッコリー、人参） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ノンオイルかんきつドレッシング | | | ● | | | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | | | 醸造酢(りんご)、大根(りんご酢)、柑橘果汁(ゆず、オレンジ、みかん、レモン、かぼす) | |
| | | アセロラゼリー（学配） | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | 香料(りんご)、アセロラ果汁 | |
| 20日（金） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | なめこ汁 | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | ○ | ● | | | | | | | | | | | | ● | | 焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおのふし、かつおふし | | | |
| | | つくねハンバーグ | | | ● | | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | 着色料(ココア) |
| | | ゆで野菜（大根、きゅうり） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | マヨネーズ | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | | | 醸造酢(りんご) | |
| 23日（月） | A | 麦ご飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ハッシュドポーク | ○ | ○ | ● | | ○ | ● | ○ | | | ○ | | | | | ○ | | ○ | ○ | ○ | ● | ● | ○ | ● | | ○ | | ○ | ○ | | | ● | | | | | ぶどう | | |
| | | ミックスベジタブルソテー | | | ● | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | ● | | | | | | | | ● | | | | | | | |
| | | パイン缶 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | パインアップル | |
| 24日（火） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ミネストローネ | | | ● | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | ● | | | | | ● | | | ● | | | | | | | |
| | | チキンフィレオ | | | ● | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ゆで野菜（ほうれん草、人参） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 和風乳化ドレッシング | | | ● | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | | 鰹エキス | | 醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレンジ、みかん) | |
| 25日（水） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 液状ヨーグルト（プレーン） | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 若竹汁 | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | ○ | | | | | | | | ○ | ○ | ● | | | | | ○ | | ○ | | | | | ● | | 焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおのふし、かつおふし | | | |
| | | 小籠包（2個） | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | | | ● | ● | | ● | | | | | | | | | | | | オイスターソース | | 植物油脂(ごま) |
| | | 焼肉煮 | | | ● | | | | | | | | | | | | ○ | | ● | | | ● | ○ | | ● | | | | ● | | | | | | | | | | りんご | 植物油脂(ごま)、胡麻 |

| 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 | アーモンド | あわび | いか | いくら | オレンジ | カシューナッツ | キウイフルーツ | 牛肉 | くるみ | ごま | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | バナナ | 豚肉 | まつたけ | もも | やまいも・長芋 | りんご | ゼラチン | 魚卵 | たこ | トマト | 味噌 | 里芋 | よもぎ | 魚類 | 貝類 | 果物類 | 種実類 |
| 26日（木） | A | ゆでうどん | | | ● | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | きつねうどん | | | ● | | ○ | | | | | ○ | | | | | ○ | | | ○ | ○ | ● | ○ | | ● | | ○ | | ○ | | | | | | | | すけそうたら、いとより、かつおのふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし | | | |
| | | 春巻 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 焙煎ごまドレッシング | | | ● | | ● | | | | | | | | | | | | ● | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | 食用植物油脂(ごま)、ごま、香料(ごま) |
| | | りんご蒸しパン（学配） | | | ● | | ● | ○ | | | | | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | | ● | | | | | | | | | りんごシロップ煮 | |
| 27日（金） | A | 麦ご飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | マーボー丼 | | | ● | | | | | | | | | | | | ○ | | ● | | | ● | ● | | ● | | | | | | | | | ● | | | 焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、濃縮がらスープ(かつお) | オイスターソース(かき) | 豆板醤(陳皮) | 食用ごま油 |
| | | 海鮮ハンバーグ | ○ | | ○ | | ○ | ○ | | | | ● | | | | | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | | | | ○ | | | | | | | 助宗鱈すり身 | | | |
| | | 黄桃入り杏仁豆腐 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | ● | | | | | | | | | | | 貝カルシウム(ほたて貝) | 黄もも | 杏仁パウダー |
| 30日（月） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | コーン入り中華スープ | | | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | | ● | | | ● | ● | | ● | | | | | ● | | | ● | | | | すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら) | 魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス)、かき | | 食用植物油脂(ごま) |
| | | 焼ハンバーグ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | ● | | | | | | | | ● | | | | | 焼成Ca(ほたてがい) | | 着色料(ココア) |
| | | 野菜炒め | | | ● | | | | | | | | | | | | ○ | | ● | | | ● | ● | | ● | | | | | | | | ● | | | 魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら) | | | 食用植物油脂(ごま) |
| 31日（火） | A | 米飯 | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | 牛乳 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | コンソメスープ | | | ● | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | ● | | | | | | | | ● | | | | | | | |
| | | ソーセージステーキ | | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | ○ | | | ○ | | ○ | | | ○ | ● | | ● | | ○ | | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | | チリコンカーン | | | ● | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | ● | ● | | ● | | | | | | | | ● | | | | | | | |