令和４年度

A　8・9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 主食	のみもの	おかずるい	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）
24（水）	ごはん	牛乳	どさんこ汁・キャベツ入り平つくね にんじんと春雨の炒め物	ごはん、じゃがいも 春雨、さとう ごま油	牛乳、とり肉、油あげ わかめ、高野どうふ キャベツ入り平つくね ぶたひき肉、みそ	にんじん、コーン 長ねぎ、干ししいたけ	601	24.3
25（木）	米粉パン	牛乳	ミネストローネ・ポークとチキンのフランク ゆで野菜（もやし、コーン） サウザンアイランドドレッシング	米粉パン マカロニ さとう ドレッシング	牛乳、とり肉 ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト もやし、コーン	610	27.2
26（金）	ごはん	牛乳	けんちん汁・さばみそ煮 すき昆布の炒め物	ごはん、ごま油 サラダ油、さとう	牛乳、とうふ、油あげ さばみそに こんぶ、ぶた肉	大根、ごぼう、にんじん 干ししいたけ 長ねぎ、こんにゃく	590	25.3
29（月）	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 杏仁フルーツ	麦ごはん あんにんどうふ	牛乳、ぶたひき肉 チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ なす、ズッキーニ アップルソース にんにく、パイナップル	663	18.5
30（火）	ごはん	液状ヨーグルト（いちご）	豚汁・若鶏ごま照り焼き 煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん、じゃがいも サラダ油	液状ヨーグルト ぶた肉、高野どうふ みそ、とうふ、油あげ わかどりごま照り焼き	にんじん、白菜 こんにゃく、長ねぎ 干ししいたけ、大根 わらび	588	25.6
31（水）	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁・あじフライ ゆで野菜（キャベツ、にんじん）・ソース	ごはん サラダ油	牛乳、油あげ、とうふ みそ、あじフライ	大根、ほうれん草 長ねぎ、キャベツ にんじん	611	25.2
1（木）	食パン	牛乳	ポトフ・ポテトのオーブン焼き（カレー味） ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・焙煎ごまドレッシング ブルーベリージャム	食パン、じゃがいも ポテトのオーブン焼き ドレッシング ジャム	牛乳 ポークフランクフルト	玉ねぎ、にんじん しめじ、ほうれん草 コーン	611	22.2
2（金）	ごはん	りんごジュース	さつま汁・にしん照り煮 きんぴらごぼう	ごはん、さつまいも ごま、ごま油 さとう	ぶた肉、油あげ みそ、にしん照りに	りんごジュース 大根、にんじん こんにゃく、長ねぎ ごぼう	607	19.9
5（月）	ごはん	牛乳	五目中華スープ・シュウマイ（２こ） チャプチェ	ごはん、ごま油 春雨、ごま さとう	牛乳、ぶた肉 シュウマイ ぶたひき肉、なると	竹の子、にんじん 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン 干ししいたけ	582	23.8
6（火）	ごはん	牛乳	せんぎり汁・チーズ入りメンチカツ ゆで野菜（もやし、きゅうり）・和風乳化ドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	牛乳、油あげ こんぶ、みそ チーズ入りメンチカツ	白菜、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、もやし きゅうり	631	20.3
7（水）	ごはん	牛乳	豆乳坦々スープ・エビチリ炒め 黄桃缶	ごはん、春雨 ごま、ごま油 さとう、でんぷん	牛乳、ぶたひき肉 とうふ、豆乳、みそ えびボール、えび	にんにく、チンゲン菜 にんじん、しめじ 玉ねぎ、キャベツ しょうが、おうとう	573	24.8
8（木）	ニューコッペパン	牛乳	コーンポタージュ・チキン照り焼き ゆで野菜（小松菜、にんじん）・シーザードレッシング	ニューコッペパン ドレッシング	牛乳、ベーコン チーズ チキン照り焼き	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ 小松菜	659	25.8
9（金）	ごはん	牛乳	いももち汁・海鮮ハンバーグ 豚肉とメンマの炒め物・十五夜ゼリー（学配）	ごはん、いももち さとう、ごま ごま油 ゼリー	牛乳、とり肉 油あげ、ぶた肉 海せんハンバーグ	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、メンマ こんにゃく	559	23.6
12（月）	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐・中華風卵巻き リャンバンサンスー・中華ドレッシング	麦ごはん さとう、でんぷん 春雨、ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ 中華風たまご巻き	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり	612	24.1
13（火）	ごはん	液状ヨーグルト（プン）	三平汁・五目野菜の甘酢肉団子（２こ） ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	液状ヨーグルト さけ、油あげ、みそ 五目野菜の肉だんご ベーコン	しょうが、大根 にんじん、長ねぎ	581	23.3
14（水）	ごはん	牛乳	つみれ汁・いわし梅しょうゆ煮 ゆで野菜（大根、きゅうり）・ぽん酢	ごはん じゃがいも	牛乳、えびボール とうふ、みそ いわし梅しょうゆに	にんじん、長ねぎ 大根、きゅうり	575	26.1
15（木）	米粉パン	牛乳	鶏肉としめじのコンソメスープ マカロニミートソース・和なしゼリー（学配）	米粉パン マカロニ オリーブ油 ゼリー	牛乳、とり肉 ぶたひき肉、大豆 チーズ	小松菜、にんじん しめじ、玉ねぎ マッシュルーム トマト	660	30.7
16（金）	ごはん	牛乳	中華コーンスープ・ショーロンポー ホイコーロー	ごはん でんぷん さとう サラダ油	牛乳、たまご とり肉、ぶた肉 ショーロンポー みそ	にんじん、コーン 干ししいたけ、長ねぎ キャベツ、ピーマン	573	25.5
20（火）	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・たこメンチカツ ふきの炒め物	ごはん サラダ油 さとう	牛乳、あつあげ わかめ、ぶた肉 たこメンチカツ みそ	大根、長ねぎ 干ししいたけ ふき、にんじん こんにゃく	567	21.6
21（水）	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク・パリパリ大根サラダ ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん サラダ油	牛乳、ぶた肉 スキムミルク	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム 切り干し大根、コーン きゅうり	585	19.5
22（木）	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁・さば照り焼き 五目和風炒め	ごはん ごま、ごま油	牛乳、たまご、とうふ みそ、さば照り焼き 油あげ	玉ねぎ、にんじん えのきたけ、れんこん ごぼう、干ししいたけ	594	25.8
26（月）	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁・鶏肉のピカタ わかめサラダ・和風ごまドレッシング・プリン（学配）	ごはん ドレッシング プリン	牛乳、あさり、とうふ 油あげ、みそ とり肉のピカタ わかめ	小松菜、にんじん 長ねぎ、きゅうり コーン	641	24.9
27（火）	ごはん	牛乳	肉じゃが・ほっけ塩焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん、じゃがいも さとう ごま、サラダ油	牛乳、ぶた肉 ほっけ塩焼き 油あげ	玉ねぎ、にんじん こんにゃく 切り干し大根	572	27.8
28（水）	ごはん	牛乳	キムチスープ・春巻き チンジャオロースー	ごはん、ごま油 春巻き、サラダ油 でんぷん	牛乳、ぶた肉、とうふ みそ	にんじん、白菜 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	646	23.4
29（木）	りんごパン	牛乳	クリームシチュー・プレーンオムレツ ゆで野菜（ほうれん草、にんじん） サウザンアイランドドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 白いんげん豆、チーズ スキムミルク プレーンオムレツ	玉ねぎ、にんじん パセリ、ほうれん草	647	28.0
30（金）	ごはん	牛乳	せんべい汁・たれ付きつくねハンバーグ ひじきの炒め物	ごはん、せんべい サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 つくねハンバーグ ひじき、さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、干ししいたけ 長ねぎ、えだ豆	588	25.5

ひとこと

煮あえっこ【青森県の郷土料理】

細く切ってゆでた大根やにんじんを、とうふ、油あげ、山菜と炒めてしょうゆで味付けし、煮ふくめた下北・南部地方の郷土料理です。お正月や結婚式など大勢の人が集まるときに大鍋で作ってふるまわれます。

夏野菜のおいしい季節！

太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜は、今が旬です。夏野菜は、ビタミンが多くふくまれています。

9月10日は十五夜です

十五夜にお月見をする風習が平安時代の頃に中国から伝わり、その後、秋の収穫を祝い感謝しながらお月見をする日となりました。

給食では9日に、満月をイメージしたいももち汁、十五夜ゼリーが出ます。

人気メニューの紹介

9月28日の「春巻き」は、堤小学校、原別小学校、千刈小学校、浪館小学校の6年生に人気のメニューです。

今月の青森産品

《青森市産》
米（つがるロマン）

《青森県産》
牛乳、パン
ポークフランクフルト
りんごジュース
アップルソース

◆ 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。児童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。
◆ こんだては都合により変更するときがあります。
◆ ドレッシングやソースは各学級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。

◆ りんごジュースと液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
◆ りんごジュースと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　小学校給食センター（TEL：017-766-5890）　にお問い合わせください。

A群校
【8月24日～9月9日】

実施日		こんだて	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	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	魚の種類	貝類	果物類	種実類
24	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		どさんこ汁	○	○				●									○					●	●		○									●			かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		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)	
		にんじんと春雨の炒め物			●												○		●			●	○		●												風味原料(かつお節エキス、いわし節エキス、かつおエキス)、魚醤(ほっけ、すけとうだら)			食用ごま油
25	木	米粉パン			●		○	●	○	○				○			○	○	○			○	○	○	○		○	○	○											
		牛乳						●																															
		ミネストローネ			●												○					●	●		●								●						オリーブオイル	
		ポークとチキンのフランク			●		●															●	●		●															
		ゆで野菜（もやし、コーン）																																					
		サウザンアイランドドレッシング			●		●															●											●							
26	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		けんちん汁			●														●		●	●					○	○	○								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			食用ごま油
		さばみそ煮						○													●	●											●			さば			
		すき昆布の炒め物			●												○		○			●	○		●												風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
29	月	麦ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		夏野菜カレー			●		○	●									○		○			●	●		●		○	○	●				●				かつお節エキス		りんご	
		杏仁フルーツ						●														●																貝カルシウム(ほたて貝)	パインアップル	杏仁パウダー
30	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		液状ヨーグルト（いちご）						●																															いちご果汁	
		豚汁															○		○			●	○		●									●			風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		若鶏ごま照り焼き			●			●											●			●	●		●												魚介エキス(かたくちいわし)			ごま、粉末がらスープ(ごま)
		煮あえっこ【青森県の郷土料理】			●		○												○	○		●					○		○								風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
31	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		大根と油揚げのみそ汁																				●												●			かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		あじフライ			●														○			●															アジ			
		ゆで野菜（キャベツ、にんじん）																																					
		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、ワインビネガー(ぶどう)	
1	木	食パン			●		○	●	○	○				○			○	○	○			○	○	○	○		○	○	○											
		牛乳						●																															
		ポトフ			●												○					●	●		●								●							
		ポテトのオーブン焼き（カレー味）	○	○	●		●	●		○		○					○	○	○	○	○	●	●	○	○			○	●	●			●						ウスターソース(りんご)	
		ゆで野菜（ほうれん草、コーン）																																					
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																		ごま
		ブルーベリージャム																																				ブルーベリー	
2	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		りんごジュース												○		○								○		○			●										りんご	
		さつま汁			○												○					●	○		●									●			かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		にしん照り煮			●																	●															にしん			
		きんぴらごぼう			●												○		●			●	○		●												風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			白胡麻、食用ごま油
5	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		五目中華スープ			●		○										○		●	○		●	●		●		○		○	●			●				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)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		シュウマイ（２こ）	○	○	●		○	○				○					○	○	○	○		●	○	○	●				○	○										
		チャプチェ			●												○		●			●	●		●				●				●				魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)		りんご	植物油脂(ごま)、胡麻、白胡麻、食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
6	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		せんぎり汁																				●												●			かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		チーズ入りメンチカツ	○	○	●		○	●				○					○		○	○	○	●	●		●			○	○	○			●							着色料(ココア)
		ゆで野菜（もやし、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)	
7	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		豆乳坦々スープ															○		●			●	●		●					●			●	●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)、ねりごま、食用ごま油
		エビチリ炒め	●		●		○	○											●			●	●		●								●	●			たらすり身、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			甜麺醤(ごま)、食用植物油脂(ごま)
		黄桃缶																									●											黄もも	
8	木	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		
		チキン照り焼き			●																	●	●																	
		ゆで野菜（小松菜、にんじん）																																					
		シーザードレッシング					●	●														●			●												アンチョビソース			
9	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		いももち汁			●												○				●	●	●		○		○	○	○	●							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			
		海鮮ハンバーグ	○		○		○	○				●					○		○	○		○	○		○					○							助宗鱈すり身			
		豚肉とメンマの炒め物			●			○									○		●	○		●	●		●				○	○			●				魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			白胡麻、食用ごま油、食用植物油脂(ごま)
		十五夜ゼリー（学配）			○		○	○					●																									みかん果汁（濃縮還元）、ブルーベリー果汁（濃縮還元）、香料（オレンジ）	

☆☆☆　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。　☆☆☆

令和4年度 ８・９月

こんだてのおしらせ（アレルゲンつき）

青森市小学校給食センター

＊ **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　小学校給食センター（TEL：017-766-5890）　にお問い合わせください。

A群校
【9月１２日～9月３０日】

実施日		こんだて	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	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	魚の種類	貝類	果物類	種実類
12	月	麦ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		マーボー豆腐			●											○		●			●	●		●								●	●			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)	食用植物油脂(ごま)
		中華風卵巻き		●	●		●												●			●	●							●								オイスターソース	食酢（りんご）	ごま油、植物油(ひまわり)
		リャンバンサンスー																																					
		中華ドレッシング			●														●			●														かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
13	火	ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		液状ヨーグルト（プレーン）						●																															
		三平汁																		●		●												●		さけ、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		五目野菜の甘酢肉団子（２こ）																				●	●		●				●										りんごジュース	
		ホットポテトサラダ			●		○	○														●	●		●								●						
14	水	ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		つみれ汁	●		●		○	○														●												●		たらすり身、かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		いわし梅しょうゆ煮			●						○								○		○	●														いわし		梅肉ペースト	
		ゆで野菜（大根、きゅうり）																																					
		ぽん酢			●																●	●							●							エキス(かつお、鰹節、さば)	エキス(帆立、あさり、かき)	りんご酢（りんご）、ゆず果汁、すだち果汁	
15	木	米粉パン			●		○	●	○	○			○			○	○	○				○	○	○	○		○	○	○										
		牛乳						●																															
		鶏肉としめじのコンソメスープ			●											○						●	●		●								●						
		マカロニミートソース			●			●								○						●	●		●								●					エクストラヴァージンオリーブオイル	
		和なしゼリー（学配）			○		○	○																													なし果汁（濃縮還元）	
16	金	ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		中華コーンスープ			●		●									○		●		○	●	●		●						●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
		ショーロンポー			●														●			●	●		●												かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		ホイコーロー			●											○		●			●	●		●								●	●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)
20	火	ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		厚揚げと大根のみそ汁	○	○																		●												●		かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		たこメンチカツ	○		●		○	○			○						○		○	○		●	○		○					○	●					助宗鱈すり身			
		ふきの炒め物			●		○										○		○	○		●	○		●		○		○							風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
21	水	麦ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		ハッシュドポーク			●			●								○		○				●	●		●								●					ぶどう	
		パリパリ大根サラダ																																					
		ノンオイル青じそドレッシング			●																	●														かつおぶしエキス			
22	木	ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		かき玉みそ汁			○		●														○	●												●		かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		さば照り焼き			●																●	●														さば			
		五目和風炒め	○	○	●		○	○	○		○					○		●	○	○	●	○	○	○			○		○	○						風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			白胡麻、食用ごま油
26	月	ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		あさりと小松菜のみそ汁	○	○																		●												●		かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー	アサリ		
		鶏肉のピカタ			●		●	●														●	●		●					●									
		わかめサラダ	○	○																																			
		和風ごまドレッシング			●														●			●	●		●					●					●		かつお節エキス	ほたてエキス		ごま油、ごま
		プリン（学配）																				●																	
27	火	ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		肉じゃが			●											○						●	○		●											風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		ほっけ塩焼き																																		ホッケ			
		切り干し大根の炒め物			●														●			●														風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			白胡麻
28	水	ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		キムチスープ			●											○		●				●	●		●						●			●	●		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
		春巻き			●														○			●	●																	
		チンジャオロースー			●		○									○		●	○			●	●		●		○		○				●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
29	木	りんごパン			●		○	●	○	○			○			○	○	○				○	○	○	○		○	○	●									ドライアップル	
		牛乳						●																															
		クリームシチュー			●			●								○						●	●		●								●				ほたてエキスパウダー		
		プレーンオムレツ	○	○	●		●	○											○			●	○		○				●							かつおだし		りんご酢	
		ゆで野菜（ほうれん草、にんじん）																																					
		サウザンアイランドドレッシング			●		●															●											●						
30	金	ごはん			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																															
		せんべい汁			●				○							○	○	○			●	●	●		○		○	○	○	●						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			
		たれ付きつくねハンバーグ			●		●															●	●																着色料(ココア)
		ひじきの炒め物			●														○			●														魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			

☆☆☆　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。　☆☆☆