

令和6年(2024) 4月Aコース献立予定表



市ホームページ
に献立予定表・
詳細献立表を掲
載しています



こんげつ きゅうしょくもくひょう きゅうしょく き まも たの きゅうしょく じかん
今月の給食目標 給食の決まりを守り、楽しい給食時間にしよう

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、 机の上を片付け ましょう。</p>	<p>手をきれいに洗 いましょう。</p>	<p>給食当番は 身支度を整え、 健康チェックを しましょう。</p>
<p>協力して準備を しましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、 「いただきます」 をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、 持てる食器は 手に持って 食べま しょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい 大きさにして、よくかんで 食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるよう にしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱 いましょう。</p>

入学・進級おめでとう

いよいよ新学期が始まりました。みんなで楽しい給食時間をす
 ぐすために、給食を食べるときの決まりやマナーを守りましょ
 う。
 給食センターでは、みなさんへ安全でおいしい給食をお届けで
 きるよう努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

「学校給食」は「生きた教材」です!

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養
 バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子
 どもの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食
 に関する実践力を身につけさせることなどを目的としています。
 単なる食事ではなく、教育の一環に位置づけられています。

ご飯を持参する日は...



Aコース
月曜日・木曜日

【持参ご飯について】

士別市学校給食センターは昭和45年1月から
給食を提供開始し、当初はパンのみでした。
昭和55年から週1回の白飯持参がはじまり、
63年に保護者の要望もあり、週2回に増えまし
た。以降、1週間のうち、持参ご飯2回、委託
米飯1回、パン1回、麺と小型パン1回での給食
となっています。
ご飯は朝炊いて、粗熱をとってからふたをして
持参してください。

- ★持参ご飯にはふりかけなどをかけずに、もって
きてください。
- ★はし・スプーン・ランチョンマットなど忘れずに!
- ☆献立予定表には、主な食材料を記載しています。
- ☆使用しているすべての食材料については「詳細
献立表」に記載しています。

金	5
こがた 小型バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 きょうふう 京風そうめん そうめん・ふたにく・たまねぎ・にんじ ん・はくさい・こまつな	
あじのさんが焼き あじ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ごほ う・たけのこ	
カップヨーグルト	

月(持参ごはん)	火	水	木(持参ごはん)	金
8	9	10	11	12
<p>持参ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏ごぼう汁 とりにく・はくさい・ごぼう</p> <p>はるま 春巻き たけのこ・にんじん・きゃべつ・たまね ぎ・はるさめ</p> <p>あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め あつあげ・たまねぎ・きゃべつ・にんじ ん</p>	<p>★委託ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しる みそ汁 きゃべつ・あぶらあげ・たまねぎ</p> <p>じゃがバター茶巾 じゃがいも・たまご・グリーンピース</p> <p>ちくぜんに 筑前煮 とりにく・いんげん・だいこん・にんじ ん・ごぼう</p>	<p>バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 クリームシチュー とりにく・にんじん・たまねぎ・★じゃ がいも・ぎゅうにゅう</p> <p>たらのオーロラソースがけ たら・マヨネーズ</p> <p>フルーツゼリー和え くだものかん(パイン・みかん・もも) ゼリーかん(もも・なし・みかん)</p>	<p>持参ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 のっぺい汁 さといも・にんじん・だいこん・ふたに く</p> <p>とりにく 鶏肉の香味焼き とりにく</p> <p>いろど 彩りおひたし もやし・こまつな・にんじん</p>	<p>こがた 小型バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 しお 塩ラーメン らーめん・とりにく・たまねぎ・もやし</p> <p>だいこん 大根のごまさラダ だいこん・きゃべつ・きゅうり・ごまド レッシング</p> <p>りんごジャム</p>

(ひとこと) 今週は体をあたためて疲れをとってくれる「しょうが」をたくさん使っています。新しい環境で疲れた体をいやすましよう。

献立は予告なしに変更になる場合がありますのでご了承ください。
 士別市・和寒町でとれた食材は★印がついています。

士別市学校給食センター 23-4195

さかなや肉の骨に気をつけて、ゆっくりよくかんで食べましょう。

令和6年(2024) 4月Aコース献立予定表



市ホームページに献立予定表・詳細献立表を掲載しています



士別市学校給食センター 23-4195

げつ じさん 月 (持参ごはん)	か 火	すい 水	もく じさん 木 (持参ごはん)	きん 金						
じさん はん 持参ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 たまねぎ・はくさい・とりにく・にんじん	15	いたく はん ★委託ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 こまつな・きゃべつ・あつあげ・はくさい	16	バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 肉団子のトマトスープ にくだんご (とりにく・ぶたにく・たまねぎ)・たまねぎ・きゃべつ・とまとみず	17	じさん はん 持参ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンカレー とりにく・★じゃがいも・たまねぎ・にんじん	18	こがた 小型バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 きつねうどん うどん・たまねぎ・はくさい・とりにく・にんじん	19	
い どうふ つつ や 炒り豆腐包み焼き とりにく・とうふ・たまねぎ・にんじん・えだまめ	ささみ あお や ささみの青のりしょうゆ焼き とりにく・あおのり	サーモンフライソースがけ さけ	オムレツ たまご	きつねあげ あぶらあげ	だいこん 大根とりのりのサラダ だいこん・きゅうり・のり・チョレギドレッシング	ごぼうサラダ ごぼうサラダ・だいこん	もやし あ もやしの和えもの もやし・にんじん・ごま	マカロニサラダ ハム・マカロニ・きゅうり・マヨネーズ・フレンチドレッシング	レモンクリーミィサラダ むらさききゃべつ・きゃべつ・レモンドレッシング・フレンチドレッシング	

(ひとこと) 商売繁盛の神様の使い「きつね」の好物が油揚げで、きつねうどんは縁起が良い食べ物として関西から全国に広まりました。

じさん 持参ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 かぼちゃ・はくさい・あぶらあげ	22	にゅうがく いわ こんだて 入学お祝い献立 せきはん (あまなっとう) ★お赤飯 (甘納豆) ぎゅうにゅう 牛乳 お花見汁 はなみ じる にんじん・とうふ・だいこん	23	バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 鶏と野菜のスープ とりにく・だいこん・たまねぎ・にんじん	24	じさん 持参ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 そばろ丼 ぶたにく・とりにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こうやとうふ	25	こがた 小型バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 ツナクリームパスタ スパゲティ・ツナ・たまねぎ・にんじん・いんげん・ぎゅうにゅう	26
とりにく しお や 鶏肉の塩だれ焼き とりにく	いかメンチカツ いか・きゃべつ・にんじん	かぼちゃグラタン かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・こめこ・おから・とうにゅう	炒り卵 たまご	さウザンアイランドサラダ きゃべつ・コーン・さウザンドレッシング	シャキシャキサラダ きゅうり・きゃべつ・だいこん・コールスロードレッシング・フレンチドレッシング	い たまご 炒り卵 たまご	サウザンアイランドサラダ きゃべつ・コーン・サウザンドレッシング	とり あおな 鶏と青菜のサラダ とりにく・ちんげんさい・にんじん・もやし・ナムルドレッシング	コーヒーミルク

(ひとこと) 入学・進級のお祝いの気持ちをこめて、赤飯とデザートがついています。楽しく充実した学校生活を過ごしてくださいね。

しょうわ ひ 昭和の日	29	いたく はん ★委託ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しお じる 塩ちゃんこ汁 ぶたにく・とうふ・にんじん・だいこん・はくさい・ごま	30	<h2>士別市の学校給食について</h2> <ul style="list-style-type: none"> ・献立はAコース、Bコースの2つに分かれており、士別市内の小中学校、士別東高校、和寒小中学校へあわせて約1400食の給食を提供しています。 ・ふるさと給食は年8回行います。 ・食材は士別産、和寒産を優先して使用しています。 ・令和6年度は補助金等を活用することで給食費の価格を据え置きします。(小学校1食251円、中学校1食295円) 			
----------------	----	-----------------------------------------------------------------------------------	----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

(ひとこと) 「ちゃんこ」の「ちゃん」は父親、「こ」はこどもを意味し、親(師匠)と子(弟子)をつなぐ食事として相撲部屋で食べられています。

今月の1食あたりの予定平均摂取量	小学生(中学年)	エネルギー616kcal	たんぱく質25.3g	脂質21.7g	食塩相当量2.8g
	中学生	エネルギー814kcal	たんぱく質31.5g	脂質25.4g	食塩相当量3.7g

献立予定表の様式やサイズが変わりました。環境負荷軽減のため、予定表の各家庭1枚の配布にご協力ください。ご不明な点やご意見などがありましたら、市ホームページお問い合わせフォームやお電話(23-4195)でお寄せください。いただいたご意見は今後の参考とさせていただきます。

学校給食の栄養摂取量は月単位で平均値が充足できるようにしているため、平均摂取量を記載しています。給食では児童生徒が1日に必要とする1/3の基準量を摂取できる献立を提供しています。特に発育に大切な栄養素で、不足しがちなカルシウムは1日の推奨量の1/2を摂取できるようにしています。

さかなや肉の骨に気をつけて、ゆっくりよくかんで食べましょう。



令和6年度 Aコース 4月分 詳細献立表

*献立は、材料の都合により予告しないで一部を変更することがありますのでご承知下さい。

*藻類・魚介類はえび・カニの生息域で採取されています。

*うどん・ラーメン・スパゲティ・そうめんは小麦粉を使用し、製造工場では、そばを製造しています。

*大豆製品(豆腐・油揚げ・生揚げ)・つきこん・白滝・こんにゃくの製造工場では、そばを製造しています。

*パン・委託ご飯の製造工場では、くるみ・オレンジ・ごま・落花生・バナナ・キウイフルーツを使用しています。

*主な調味料に含まれるもの(原材料名の記入を省略しています)

日	献立表	食材 下線：特定原材料(8品目)、特定原材料に準ずるもの(20品目)
5 (金)	小型バターパン(小麦・卵・乳) 牛乳 ①京風そうめん ②あじのさんが焼き ③カップヨーグルト	①そうめん・玉葱・人参・白菜・小松菜・豚肉 <調味料>ショウガ・昆布・食塩・醤油(小麦・大豆) 白だし：水飴・かつお節・塩・昆布・調味料(小麦・鯖・大豆) めんつゆ：醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ②あじのさんが焼き：あじ・玉葱・人参・葱・ごぼう・筍・大豆たん白・豚脂・植物油脂・みそ(大豆)・醤油(小麦・大豆) 砂糖・香辛料(大豆) <調味料>酒・ショウガ・みりん・ごま油・醤油(小麦・大豆)・みそ(米・大豆) ※手作りタレをかけた状態で配食します。 ③ヨーグルト：脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン(豚)・寒天・香料
8 (月)	持参ご飯 牛乳 ①鶏ごぼう汁 ②春巻き ③厚揚げのオイスターソース炒め	①白菜・ごぼう・鶏肉 <調味料>昆布・酒・みりん・食塩・醤油(小麦・大豆) めんつゆ：醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし：醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ②春巻き：たけのこ・人参・キャベツ・玉葱・醤油(小麦・大豆)・でん粉・砂糖・春雨・発酵調味料・ごま油・ショートニング・豚脂・オイスターソース・エキス(豚肉・鶏肉)・こしょう・小麦粉・水飴・ぶどう糖・大豆油・乳化剤・ベーキングパウダー・でん粉・ココア・ゼラチン・コンタミ(卵・乳・えび・かに)・米油：コンタミ(大豆) ③人参・玉葱・キャベツ・厚揚げ(大豆) <調味料>ショウガ・砂糖・酒・食塩・こしょう・米油・醤油(小麦・大豆) 豆板醤：唐辛子・みそ(大豆)・酸味料 中華だし：砂糖・ポークエキス(小麦・卵・豚肉・大豆)・玉葱粉末(小麦)・にんにく粉末(小麦)・鶏肉粉末 オイスターソース：魚介エキス(かき・ほたて・魚醬(ほっけ・助宗鱧))・砂糖・かき・昆布エキス・水あめ・酒
9 (火)	委託ご飯 牛乳 ①みそ汁 ②じゃがバター茶巾 ③筑前煮	①キャベツ・玉葱・油揚げ(大豆) <調味料> 鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス(コンタミ：小麦・えび・かに・いか・牛肉・鯖・鯖・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)・みそ(大豆・米) ②じゃがバター茶巾：じゃが芋・卵・小麦粉・でん粉・植物油・砂糖・グリーンピース・食塩・バター(乳)・鰹だし(小麦) ③いんげん・大根・人参・ごぼう・鶏肉 <調味料>酒・みりん・砂糖・米油・ショウガ・醤油(小麦・大豆) めんつゆ：醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス：鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
10 (水)	バターパン(小麦・卵・乳) 牛乳 ①クリームシチュー ②たらのオーロラソース かけ ③フルーツゼリー和え	①人参・玉葱・じゃが芋・牛乳・鶏肉 <調味料>米油・食塩・こしょう・パセリ ホワイトシチュールゥ：小麦粉・豚脂・砂糖・玉葱・にんにく・こしょう コンソメ：乳・鶏肉・とうもろこし・砂糖・醤油(小麦・大豆)・玉葱・乳成分・香辛料(小麦)・でん粉 ②たら <調味料>にんにく・こしょう・パセリ・白ワイン・マヨネーズ：植物油脂(大豆)・卵黄・酢(小麦)・砂糖 ケチャップ：トマト・砂糖(とうもろこし)・玉葱・酢・香辛料 ③パイン缶：パインアップル・ざらめ糖・みかん缶：みかん・砂糖・酸味料(とうもろこし・小麦)・ゼリー缶：黄桃・和梨・みかん・砂糖・ゲル化剤(とうもろこし)・白桃缶：白桃・砂糖・酸味料(とうもろこし)・コンタミ(りんご)
11 (木)	持参ご飯 牛乳 ①のっぺい汁 ②鶏肉の香味焼き ③彩りおひたし	①里芋・人参・大根・豚肉 <調味料>酒・昆布・でん粉・食塩・醤油(小麦・大豆) めんつゆ：醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし：醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ②鶏肉 <調味料>ショウガ・酒・みりん・砂糖・みそ(大豆・米) 豆板醤：唐辛子・みそ(大豆)・酸味料 ③もやし・小松菜・人参 <調味料>醤油(小麦・大豆) めんつゆ：醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯

日	南 立 表	食材 下線：特定原材料（8品目）、特定原材料に準ずるもの（20品目）
12 (金)	小型バターパン(小麦・卵・乳) 生乳 ①塩ラーメン ②大根のごまサラダ ③りんごジャム	①ラーメン・玉葱・もやし・鶏肉 ＜調味料＞ショウガ・にんにく・酒・みりん・こしょう・鶏ガラ：鶏肉・卵 ラーメンスープ（塩）：食塩・豚脂・玉葱・砂糖・なたね油・鶏エキス（小麦・大豆・豚肉）・りんごエキス・こしょう・にんにく・トマトパウダー・大豆たんぱく・ビーフ風味調味料（大豆・鶏肉・生肉・豚肉）・寒天・コンタミ：卵・乳・落花生・えび・かに・いか・オレンジ・鮭・鯖・ごま・桃・ゼラチン ②大根・キャベツ・きゅうり ＜調味料＞こしょう ごまドレッシング：植物油脂・砂糖・酢・醤油（小麦・大豆）・ごま・塩・卵黄 ③水飴・砂糖・りんご・コンタミ（小麦・乳・落花生・オレンジ・大豆・ごま・バナナ）
15 (月)	持参ご飯 生乳 ①すまし汁 ②炒り豆腐包み焼き ③ごぼうサラダ	①玉葱・白菜・人参・鶏肉 ＜調味料＞酒・みりん・昆布・食塩・醤油（小麦・大豆） めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし：醤油（小麦・大豆）・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ②炒り豆腐包み焼き：鶏肉・豆腐（大豆）・玉葱・鶏皮・大豆たんぱく・醤油（大豆）・人参・砂糖・枝豆（大豆）・みりん・植物油・酒・ショウガ・食塩・乾椎茸・豚ゼラチン・香辛料・でん粉 ③大根 ごぼうサラダ：ごぼう・ドレッシング（植物油脂・鶏卵・醸造酢・醤油（小麦・大豆）砂糖）・砂糖・醤油（小麦・大豆）・植物油脂（ごま・大豆）・かつおエキス・トマトケチャップ・醸造酢・卵白・乳たんぱく・唐辛子
16 (火)	委託ご飯 生乳 ①みそ汁 ②ささみの青のりしょうゆ焼き ③もやしの和えもの	①小松菜・キャベツ・白菜・厚揚げ(大豆) ＜調味料＞鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス（コンタミ：小麦・えび・かに・いか・生肉・鮭・鯖・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン）・みそ（大豆・米） ②青のり・鶏ささみ ＜調味料＞ショウガ・にんにく・砂糖・みりん・酒・でん粉・醤油（小麦・大豆） ③人参・もやし・ごま ＜調味料＞砂糖・醤油（小麦・大豆） めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯
17 (水)	バターパン(小麦・卵・乳) 生乳 ①肉団子のトマトスープ ②サーモンフライソース がけ ③マカロニサラダ	①玉葱・キャベツ・トマト・トマトピューレ 肉団子：鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉（小麦）・でん粉・大豆たんぱく・大豆油・醤油・みりん・コンタミ（乳・卵・えび・かに） ＜調味料＞砂糖・塩・こしょう・米油 トマトスープルゥ：小麦粉・砂糖・トマト・玉葱・にんにく・粉末ワイン・米粉・ミックススパイス・パーム油 コンソメ：乳・鶏肉・とうもろこし・砂糖・醤油（小麦・大豆）・玉葱・乳成分・香辛料（小麦）・でん粉 ②サーモンフライ：カラフトマス（鮭）・小麦粉・でん粉・植物油脂・醤油（小麦・大豆）・ショウガ・食塩・砂糖・パン粉（小麦・大豆）・バターミックス（小麦粉・植物油脂） 米油（コンタミ：大豆） 中濃ソース：トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ ※ソースをかけた状態で配食します。 ③きゅうり・マカロニ(小麦)・ハム：豚肉・でん粉・砂糖 ＜調味料＞塩・こしょう・オリーブ油 マヨネーズ：植物油脂(大豆)・卵黄・酢(小麦)・砂糖 フレンチドレッシング：ぶどう糖果糖液糖・植物油脂（大豆）・醸造酢・食塩・玉葱・卵黄
18 (木)	持参ご飯 生乳 ①チキンカレー ②オムレツ ③レモンクリーミーサラ ダ	①じゃが芋・玉葱・人参・鶏肉 ＜調味料＞ショウガ・にんにく・米油・ロリエ粉・ターメリック・ガラムマサラ・醤油（小麦・大豆） カレールゥ：小麦粉・豚肉・砂糖・カレー粉・でん粉（とうもろこし）・玉葱・大豆・乳成分・トマト・チーズ（乳）・バナナ・醤油（小麦・大豆）・ココア・昆布エキス・りんご・にんにく・はちみつ ケチャップ：トマト・砂糖（とうもろこし）・オニオンエキス・酢 ウスターソース：砂糖（とうもろこし）・酢・玉葱・トマト 中濃ソース：トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ ②プレーンオムレツ：鶏卵・加工でん粉・砂糖・酢・食塩・植物油脂（菜種・大豆）・昆布だし・鰹だし ③キャベツ・紫キャベツ ＜調味料＞こしょう フレンチドレッシング：ぶどう糖果糖液糖・植物油脂（大豆）・醸造酢・食塩・玉葱・卵黄 レモンドレッシング：植物油脂（大豆）・醸造酢・レモン果汁・ライム果汁・卵黄・調味料（とうもろこし）
19 (金)	小型バターパン(小麦・卵・乳) 生乳 きつねうどん ①うどんのつゆ ②きつね揚げ ③大根とのりのサラダ	①うどん・玉葱・白菜・人参・鶏肉 ＜調味料＞酒・みりん・昆布・食塩・醤油（小麦・大豆） めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹だし：醤油（小麦・大豆）・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 ②きつね揚げ：油揚げ（大豆・植物油）・果糖ぶどう糖液糖・水飴・砂糖・醤油（小麦・大豆）・醸造酢・でん粉 ③大根・きゅうり・のり チョレギドレッシング：植物油脂（ごま・大豆）・砂糖（とうもろこし）・醸造酢・ガーリックペースト・醤油（小麦・大豆）・みそ（大豆）・ごま・昆布エキス・香味油

日	南 立 表	食 材 下線：特定原材料（8品目）、特定原材料に準ずるもの（20品目）
22 (月)	持参ご飯 牛乳 ①みそ汁 ②鶏肉の塩だれ焼き ③根菜の含め煮	①かぼちゃ・白菜・油揚げ（大豆） ＜調味料＞ 鰹節・鯖節・煮干・昆布・昆布エキス（コンタミ：小麦・えび・かに・いか・牛肉・鮭・鯖・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン）・みそ（大豆・米） ②鶏肉 ＜調味料＞酒 塩だれ：水飴・醤油（小麦・大豆）・食塩・植物油（ごま）・にんにく・香辛料・調味料・ゼラチン ③里芋・大根・人参・こんにゃく さつま揚げ：すけそうだら・澱粉・みりん・砂糖・豚脂・ゼラチン・ビーフエキス・大豆たん白・とうもろこし ＜調味料＞みりん・酒・砂糖・醤油（小麦・大豆） めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 鰹エキス：鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
23 (火)	赤飯 牛乳 ①お花見汁 ②いかメンチカツ ③大根と枝豆のサラダ ④お祝いいちごクレープ	赤飯：金時豆・砂糖・水飴・黒ごま・コンタミ（乳・卵・大豆） ①人参・大根・豆腐（大豆）・花型人参 コンタミ（やまいも・りんご） ＜調味料＞昆布・食塩・醤油（小麦・大豆） 白だし：水飴・かつお節・塩・昆布・調味料（小麦・鯖・大豆） めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ②いかメンチカツ：いか・キャベツ・人参・パン粉（小麦・大豆）・大豆たんぱく・ショウガ・砂糖・にんにく・醤油（小麦・大豆）・食塩・パン粉（小麦・大豆）・大豆油脂・加工でん粉（大豆）・ドロマイト 米油（コンタミ：大豆） コンタミ（えび・卵・乳成分） ③大根・枝豆・ひじき ＜調味料＞砂糖・醤油（小麦・大豆） 和風ドレッシング：植物油・玉葱・醤油（小麦・大豆）・醸造酢（りんご）・砂糖・りんご・ピーマン・にんにく・椎茸・ショウガ・調味料（鶏肉・豚肉） ごまドレッシング：植物油・砂糖・酢・醤油（小麦・大豆）・ごま・塩・卵黄 ④いちごクレープ：豆乳（大豆）・加工油脂・砂糖・麦芽糖・苺ピューレ・大豆油・米粉・水飴・いちご果汁・大豆粉・レモン果汁・醤油（大豆）・乳化剤（大豆）・香料
24 (水)	バターパン（小麦・卵・乳） 牛乳 ①鶏と野菜のスープ ②かぼちゃグラタン ③シャキシャキサラダ	①大根・玉葱・人参・鶏肉 ＜調味料＞食塩・こしょう・米油・醤油（小麦・大豆） コンソメ：乳・鶏肉・とうもろこし・砂糖・醤油（小麦・大豆）・玉葱・乳成分・香辛料（小麦）・でん粉 ②かぼちゃグラタン：ショートニング・マッシュポテト・米粉・おから（大豆）・豆乳（大豆）・砂糖・水飴・水溶性食物繊維・かぼちゃ・玉葱・食塩・大豆たんぱく・でん粉・乳化剤 ③キャベツ・きゅうり・大根 ＜調味料＞こしょう コールスロドレッシング：植物油・砂糖・果糖ぶどう糖液糖（とうもろこし）・醸造酢・りんご酢・レモン果汁・液卵・玉葱エキス フレンチドレッシング：ぶどう糖果糖液糖・植物油（大豆）・醸造酢・食塩・玉葱・卵黄
25 (木)	持参ご飯 牛乳 そばろ丼 ①そばろ ②炒り卵 ③鶏と青菜のサラダ	①玉葱・人参・グリーンピース・高野豆腐（大豆）・豚肉・鶏肉 ＜調味料＞ショウガ・砂糖・酒・米油・みりん・醤油（小麦・大豆） めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ②炒り卵：液卵・植物油（大豆）・砂糖・食塩・澱粉 ③チンゲン菜・人参・もやし 鶏ササミ：鶏肉・野菜エキス（人参・玉葱・白菜・セロリ）・玉葱・寒天・マイタケエキス ＜調味料＞こしょう ナムルドレッシング：醸造酢・砂糖・植物油（ごま）・たん白加水分解物（大豆・鶏肉・豚肉）・醤油（小麦・大豆）・香味油・にんにく・ごま・昆布・こしょう
26 (金)	小型バターパン（小麦・卵・乳） 牛乳 ①ツナクリームパスタ ②サウザンアイランドサラダ ③コーヒーミルク	①スパゲティ・玉葱・人参・いんげん・ツナ水煮：まぐろ・野菜エキス・でんぷん・牛乳 ＜調味料＞にんにく・米油・こしょう・食塩・パセリ ホワイトシチュー：小麦粉・豚脂・砂糖・玉葱・にんにく・こしょう コンソメ：乳・鶏肉・とうもろこし・砂糖・醤油（小麦・大豆）・玉葱・乳成分・香辛料（小麦）・でん粉 ②キャベツ・コーン ＜調味料＞こしょう サウザンドレッシング：食用植物油（大豆）・酢・トマトペースト・砂糖・ピクルス・卵黄・レッドペルパー・にんにく・玉葱・パセリ ③果糖ぶどう糖液糖・砂糖・インスタントコーヒー
30 (火)	委託ご飯 牛乳 ①塩ちゃんこ汁 ②魚と野菜の和風ステーキ ③棒棒鶏サラダ	①人参・白菜・大根・豚肉・豆腐（大豆）・ごま ＜調味料＞こしょう・食塩・でん粉・ごま油 中華だし：砂糖・ボークエキス（小麦・卵・豚肉・大豆）・玉葱粉末（小麦）・にんにく粉末（小麦）・鶏肉粉末 塩ちゃんこスープ素：醤油（小麦・大豆）・食塩・鶏がらだし（鶏肉）・昆布だし・砂糖・香味油・ごま油・かつおだし・こしょう・酵母エキス（大豆） 鶏ガラ：鶏肉・卵 ②魚と野菜のステーキ：たらすり身・人参・とうもろこし・枝豆・大豆油・でん粉・大豆たんぱく・食塩・魚介エキス（鯖）・鶏スープ・砂糖・ショウガ・寒天・粉飴 醤油（小麦・大豆） ③もやし 鶏ササミ：鶏肉・野菜エキス（人参・玉葱・白菜・セロリ）・玉葱・寒天・マイタケエキス 棒棒鶏ドレッシング：醤油（小麦・大豆）・醸造酢・玉葱・みそ・ごま・豆板醤・ほたてエキス・生姜・にんにく・レモン果汁・たん白加水分解物（鶏肉・豚肉・ゼラチン）