



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



今月の給食目標 運動時の食事について知ろう

気温が高くなってきましたね。運動会が近づいてきました。運動をするときはたくさん汗がでるため、水分補給が大切です。

そして、運動で力を発揮するためには、規則正しい生活、バランスの良い食事が大切です。

バランスの良い食事とは、主食(ごはんなど)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜類)、牛乳・乳製品、果物がそろっている食事です。

ゴールデンウィークのあとは生活のリズムがくずれがちなので、早寝・早起きを意識し、食事をしっかりととりましょう。



水分補給

バランスの良い食事

規則正しい生活



運動時に使われるエネルギーはご飯、パン、麺などの炭水化物です。たくさん動くときには多めにとるとよいです。

Table with 5 columns: 月(持参ごはん), 火, 水, 木(持参ごはん), 金. Includes menu items like Aコース, しゅん旬のたべもの, バターパン, ラビオリスープ, チキンのチーズ焼き, 温野菜マリネ, 若竹みそ汁, ぶりの照り焼き, からし和え, かしわ餅, かしわ餅, あすき・じょうしんこ, かしわ餅, あすき・じょうしんこ.

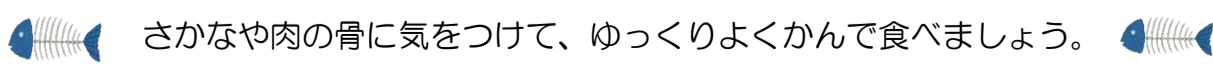
(ひとつこと) 端午の節句は、こどもの健やかな成長や幸せを願いお祝いする日です。かしわ餅は子孫繁栄を意味する縁起の良い食べものです。

Table with 6 columns: 6, 7, 8, 9, 10. Includes menu items like ★委託ごはん, バターパン, ホイールパスタスープ, ウィンナーケチャップがけ, グリーンサラダ, 持参ごはん, 春雨スープ, たこナゲット, 大根のショレギサラダ, 小型バターパン, 鶏めん, 玉ねぎコロッケソースがけ, りんごゼリー和え.

(ひとつこと) GWはおいしいものをたくさん食べましたか。今週は土別でとれたアスパラが給食で出ます。お楽しみに(^^)

献立予定表には主な食材料を記載しています。全ての食材料は詳細献立表に記載しています。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。土別市・和寒町でとれた食材は★印がついています。

土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)

5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

月(持参ごはん)	13	火	14	水	15	木(持参ごはん)	16	金	17
持参ごはん 牛乳 中華スープ もやし・ちんげんさい	★委託ごはん 牛乳 けんちん汁 あぶらあげ・とうふ・だいこん・にんじん・さといも	黒糖パン 牛乳 じゃがいものつぶつぶスープ とりにく・★じゃがいも・たまねぎ・はくさい	持参ごはん 牛乳 ツナと大豆のカレー ツナ・だいず・たまねぎ・だいこん・にんじん・★じゃがいも・スキムミルク・バター	小型バターパン 牛乳 塩ラーメン らーめん・ぶたにく・もやし・きゃべつ・ちんげんさい	にらまんじゅう(1人2ケ) きゃべつ・にら・とりにく・ぶたにく	いか味天ぷら甘酢あんかけ いか	フライドチキン とりにく	ほうれん草オムレツ たまご・ほうれん草	しゅうまい(小2ケ:中3ケ) とりにく・ぶたにく・たまねぎ
八宝菜 はくさい・いか・にんじん・たまねぎ・ぶたにく・ほたて	中華風サラダ にんじん・きゃべつ・わかめ・はるさめ・ぼんぼんじードレッシング	スパゲティサラダ スパゲティ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・コールスロードレッシング・マヨネーズ	お米のタルト たまご・こめこ・マーガリン・ぎゅうにゅう	マーマレード	(ひとこと) 15日は黒糖パンが出ます。黒糖には鉄・カルシウムなどのミネラル類がたくさん入っており、美容や健康にも良いです。				

持参ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 かぼちゃもち・だいこん・にんじん	★委託ごはん 牛乳 水餃子スープ すいぎょうざ(きゃべつ・ぶたにく・とりにく・ねぎ)・もやし・はくさい	バターパン 牛乳 ポトフ とりにく・★じゃがいも・にんじん・たまねぎ	持参ごはん 牛乳 豚汁 ぶたにく・★じゃがいも・にんじん・だいこん・たまねぎ・ねぎ・ごぼう・つきこん	小型バターパン 牛乳	持参ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き とりにく・ごま	小型バターパン 牛乳 ミートソーススパゲティ スパゲティ・とりにく・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・とまとみずに・バター	パンプキンアンサンブルエッグ たまご・かぼちゃ・とりにく	ベビーチーズ
鶏肉のちゃんちゃん焼き とりにく・きゃべつ・たまねぎ・にんじん	チヂミしょうゆがけ ねぎ・ぶたにく・とりにく・にんじん・こめこ	ホタテフライソースがけ(1人2ケ) ほたて	鶏肉の南部焼き とりにく・ごま	パンプキンアンサンブルエッグ たまご・かぼちゃ・とりにく	なめたけ和え もやし・こまつな・にんじん・なめたけ	ベビーチーズ	(ひとこと)「ちゃんちゃん焼き」の由来は「お父ちゃん」「チャッチャ(と作れる)」「チャンチャン(音)」などです。みなさんはどれだと思いますか。	

持参ごはん 牛乳 彩りすまし汁 まめふ・はくさい・いもち・にんじん	★委託ごはん 牛乳 卵とコーンのスープ たまご・コーン・たまねぎ	バターパン 牛乳 コーンクリームスープ ★じゃがいも・たまねぎ・いんげん・コーン・とりにく・ぎゅうにゅう	持参ごはん 牛乳 ワンタンスープ ワンタン・ちんげんさい・たまねぎ	小型バターパン 牛乳 肉うどん うどん・ぶたにく・たまねぎ・はくさい・こまつな・にんじん	持参ごはん 牛乳 彩りすまし汁 まめふ・はくさい・いもち・にんじん	卵とコーンのスープ たまご・コーン・たまねぎ	たらふくバター焼き たら・あおりのり・バター	マーボー厚揚げ ぶたにく・とりにく・あつあげ・たまねぎ・にんじん	かき揚げ たまねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく
さばのみそ煮 さば	ぎょうざ(1人2ケ) きゃべつ・たまねぎ・にら・とりにく・ぶたにく・ひじき	かんきつサラダ きゃべつ・むらさききゃべつ・にんじん・かんきつドレッシング	バンサンスー もやし・にんじん・きゅうり	香味和風サラダ だいこん・コーン・きゃべつ・かつおぶし・こうみわふうドレッシング	炒り豆腐 ぶたにく・やきとうふ・つきこん・とりにく・いんげん・にんじん・こうやとうふ	みそマヨ和え だいこん・きゅうり・にんじん・きりぼし・だいこん・マヨネーズ	かんきつサラダ きゃべつ・むらさききゃべつ・にんじん・かんきつドレッシング	マーボー厚揚げ ぶたにく・とりにく・あつあげ・たまねぎ・にんじん	かき揚げ たまねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく
(ひとこと) もうすぐ運動会ですね。力を発揮できるようバランス良く、モリモリ食べてください。応援しています。									

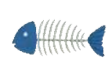
今月の1食あたりの予定平均摂取量	小学生(中学年)	エネルギー608kcal	たんぱく24.2質g	脂質20.8g	食塩相当量2.7g
	中学生	エネルギー804kcal	たんぱく質30.1g	脂質24.1g	食塩相当量3.6g



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。特に発育の大切な栄養素で、不足しがちなカルシウムは1日
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 5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)
1 (水)	バターパン(小麦・卵・乳) 牛乳 ①ラビオリスープ ②チキンのチーズ焼き ③温野菜マリネ	①玉葱・キャベツ ラビオリ：小麦粉・食塩・鶏肉・玉葱・パン粉(小麦)・大豆たん白・豚肉・豚脂・酵母エキス(小麦・大豆)・豚エキス ＜調味料＞トマト缶・こしょう・砂糖・ロリエ粉 鶏がらベース：鶏肉 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 トマトスーブルウ：小麦粉・砂糖・トマト・玉葱・にんにく・粉末ワイン・米酢・ミックススパイス・パーム油 ②チキンのチーズ焼き：鶏肉・植物油脂・パン粉(小麦)・チーズ(乳)・砂糖・大豆たん白・醤油(小麦・大豆)・食塩・乳たん白・酵母エキス・赤ピーマン・パセリ・香辛料・塩麹・乳化剤・重曹・でん粉 ③人参・キャベツ・もやし・大根・コーン ＜調味料＞こしょう イタリアンドレッシング：植物油脂・野菜(玉葱・赤ピーマン・椎茸)・砂糖・酢(りんご)・塩・醤油(小麦・大豆)・ベーコン(乳・豚肉)・たん白加水分解物(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)・オリーブ・鶏肉エキス すっきりレモンドレッシング：醸造酢(りんご)・大豆油・玉葱酢漬・食塩・ぶどう糖液糖・鶏エキス(乳成分・小麦・大豆・鶏肉)・にんにく・レモン果汁・グレープフルーツ果汁・香辛料・調味料)
2 (木)	持参ご飯 牛乳 ①若竹みそ汁 ②ぶりの照り焼き ③からし和え ④かしわ餅	①たけのこ・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・生肉・鮭・鯖・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)・みそ(大豆・米) ②ぶり ＜調味料＞酒・照り焼きのタレ：醤油(小麦・大豆)・砂糖・黒糖蜜・食塩・本みりん・酒・大豆たん白 く・かつおエキス・でん粉 ③人参・もやし・ハム：豚肉・でん粉・砂糖 ＜調味料＞からし めんつゆ：醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ④かしわ餅(柏葉巻)：上新粉・砂糖・小豆・麦芽糖・水飴・食塩 コンタミ(くるみ・乳・大豆・ごま)
7 (火)	委託ご飯 牛乳 ①なめこのみそ汁 ②和風ハンバーグ ③ふきの五目炒め	①白菜・なめこ・大根 ＜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ハンバーグ：鶏肉・玉葱・大豆たん白・パン粉(乳・小麦・大豆)・醤油(小麦・大豆)・砂糖・大豆油・豚肉・生脂・ウスターソース(りんご・大豆)・卵白・乳成分 ＜調味料＞きざみオニオンソース：水飴・玉葱・小麦たん白・酢・醤油(小麦・大豆)・砂糖・食塩・発酵調味料・濃縮りんご果汁・ワイン・ショウガ・にんにく・濃縮レモン果汁・しいたけエキス・調味料(小麦・乳成分・大豆) ③人参・ふき・ごぼう・いんげん・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・生肉エキス・大豆たん白・とうもろこし ＜調味料＞米油・砂糖・酒・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 鰹エキス：鰹節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス
8 (水)	バターパン(小麦・卵・乳) 牛乳 ①ホイールパスタスープ ②ウィンナーケチャップ がけ ③グリーンサラダ	①人参・玉葱・鶏肉・ホイールマカロニ(小麦) ＜調味料＞食塩・こしょう・パセリ 鶏がらベース：鶏肉 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ウィンナー：鶏肉・豚脂・豚肉・液卵白・海藻ミネラル・食塩・砂糖 ケチャップ：トマト・砂糖(とうもろこし)・玉葱・酢 ※ケチャップはかけた状態で配食します。 ③キャベツ・レタス・アスパラ・大根 ＜調味料＞こしょう シーザードレッシング：植物油脂・酢・チーズ(乳)・卵黄・鶏肉エキス・にんにく・乳化剤・調味料(大豆)・ホタテエキス コールスロードレッシング：植物油脂・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
9 (木)	持参ご飯 牛乳 ①春雨スープ ②たこナゲット(小2中3) ③大根のチョレギサラダ	①春雨・白菜・コーン ＜調味料＞酒・ショウガ・食塩・こしょう 鶏がらベース：鶏肉 中華ガラベース：豚肉・鶏肉・玉葱・長ネギ・もやし・ショウガ・にんにく・人参・大豆・菜種・とうもろこし・かつおエキス 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 ②たこナゲット：魚肉(たこ・いか・たちうお)・菜種油・豚脂・砂糖・大豆粉・大豆たん白・小麦粉・でん粉(とうもろこし) ③レッドキャベツ・キャベツ・大根・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）
10 (金)	小型バターパン(小麦・卵・乳) 牛乳 ①鶏めん ②玉ねぎコロケソース かけ ③りんごゼリー和え	①そうめん・人参・玉葱・白菜・鶏肉 ＜調味料＞ショウガ・昆布・食塩・醤油(小麦・大豆) 鰹だし：醤油(小麦・大豆)・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 めんつゆ：醤油(小麦・大豆)・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ②玉ねぎコロケ：玉葱・かつお油漬(大豆)・パン粉(小麦・とうもろこし)・人参・砂糖・マヨネーズ(卵)・マーガリン(乳・豚)・酒(米)・米油：コンタミ(大豆) ＜調味料＞中濃ソース：トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ ※ソースは、かけた状態で配食します。 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・コンタミ(もも) 桃缶：白桃・砂糖 りんごゼリー：ぶどう糖果糖液糖・りんご濃縮果汁
13 (月)	持参ご飯 牛乳 ①中華スープ ②にらまんじゅう ③八宝菜	①もやし・チンゲン菜 ＜調味料＞こしょう・にんにく・食塩・ごま油・醤油(小麦・大豆) 豚ガラ：豚肉 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 ②にらまんじゅう：キャベツ・にら・豚脂・鶏肉・豚肉・大豆たん白・醤油(小麦・大豆)・砂糖・ごま油・食塩・香辛料・もち粉・大豆油・水飴混合異性化液糖・食塩・でん粉・加工でん粉(小麦)・乳化剤(乳) ③白菜・いか・人参・玉葱・ほたて・豚肉 ＜調味料＞ショウガ・にんにく・みりん・酒・でん粉・米油・ごま油・醤油(小麦・大豆) 中華炒めタレ：醤油(小麦・大豆)・砂糖・食塩・オイスターソース・豚肉エキス・ごま油・酒・香辛料 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
14 (火)	委託ご飯 牛乳 ①けんちん汁 ②いか味天ぶら甘酢あん かけ ③中華風サラダ	①大根・人参・里芋・油揚げ(大豆)・豆腐(大豆) ＜調味料＞食塩・酒・みりん・昆布・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いか味天：いか・天ぷら粉(小麦)・めんつゆ(大豆・小麦・鱈)・植物油(大豆・菜種) ＜調味料＞甘酢あんかけ：果糖ブドウ糖液糖・砂糖・水飴・米酢・醤油(小麦・大豆)・食塩・大豆たん白(小麦)・増粘剤 ③人参・キャベツ・わかめ・春雨 ＜調味料＞青しそドレッシング：醤油(小麦・大豆)・酢・砂糖・鰹節エキス(鱈)・ほたてエキス・青しそ 棒棒鶏ドレッシング：醤油(小麦・大豆)・砂糖・酢・野菜(玉葱・ショウガ・にんにく)・塩・みそ(大豆)・植物油脂(大豆・ごま)・ごま・豆板醤(小麦・大豆)・ほたてエキス(小麦・大豆)・レモン果汁・たん白加水分解物(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
15 (水)	黒糖パン(小麦・卵・乳・黒糖) 牛乳 ①じゃがいものつぶつぶ スープ ②フライドチキン ③スパゲティサラダ	①じゃが芋・玉葱・白菜・鶏肉 ＜調味料＞食塩・こしょう・米油・醤油(小麦・大豆) 鶏がらベース：鶏肉 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フライドチキン：鶏肉・食塩・香辛料・でん粉・植物繊維・酵母エキス・でん粉・食塩・パン粉(小麦)・コーン粉末・パプリカ・生姜・ぶどう糖・唐辛子・にんにく・揚げ油(菜種油) 米油：コンタミ(大豆) ③スパゲティ(小麦)・キャベツ・人参・きゅうり ＜調味料＞オリーブ油・砂糖・こしょう マヨネーズ：植物油脂(大豆)・卵黄・酢(小麦)・砂糖 コールスロウドレッシング：植物油脂・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
16 (木)	持参ご飯 牛乳 ①ツナと大豆のカレー ②ほうれん草オムレツ ③お米のタルト	①玉葱・大根・人参・じゃが芋・脱脂粉乳・バター：乳・ツナ水煮：まぐろ・野菜スープ・大豆水煮 ＜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 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 ②ほうれん草オムレツ：卵・油脂(卵黄・大豆)・食塩・ほうれん草・澱粉(卵)・植物油脂 ③お米のタルト：小麦粉・マーガリン・砂糖・卵・米粉・食塩・乳又は乳製品を主要原料とする食品(卵)・生乳 米粉・加糖練乳・香料(卵・乳・大豆)・乳化剤(大豆)・発酵乳・加糖卵黄・植物油脂・麦芽糖・水飴・脱脂粉乳
17 (金)	小型バターパン(小麦・卵・乳) 牛乳 ①塩ラーメン ②しゅうまい ③マーマレード	①ラーメン・もやし・キャベツ・チンゲン菜・豚肉 ＜調味料＞みりん・にんにく・ショウガ・こしょう・米油 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)・酵母エキス(りんご)・こしょう・にんにく・トマトパウダー・大豆たんぱく、生風味調味料(大豆・鶏肉・豚肉)・寒天 ②しゅうまい：鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉(小麦)・でん粉・砂糖・豚脂・しょうが・醤油(小麦・大豆)・みりん・食塩・みそ(大豆) コンタミ(えび・かに・卵・乳成分) ③水飴・砂糖・なつみかん・みかん・いよかん・コンタミ(小麦・乳・落花生・オレンジ・大豆・ごま・りんご・バナナ)

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）
20 (月)	持参ご飯 牛乳 ①かぼちゃ団子汁 ②鶏肉のちゃんちゃん焼き ③塩昆布和え	①大根・人参・かぼちゃもち：かぼちゃ・じゃがいも・砂糖・澱粉・食塩 ＜調味料＞食塩・昆布・醤油（小麦・大豆） 鯉だし：醤油（小麦・大豆）・鯉節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鯉節・とうもろこし・馬鈴薯 ②鶏肉・キャベツ・玉葱・人参 ＜調味料＞酒・みりん・ショウガ・砂糖・みそ（大豆・米） ③レッドキャベツ・大根・塩昆布：醤油（小麦・大豆）・昆布・塩・砂糖・調味料（ゼラチン・とうもろこし） ＜調味料＞醤油（小麦・大豆） めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鯉節・とうもろこし・馬鈴薯
21 (火)	委託ご飯 牛乳 ①水餃子スープ ②チヂミしょうゆかけ ③和風玉ねぎサラダ	①もやし・白菜 水餃子：キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・ショウガ・植物油脂（ごま）・みりん・酒・小麦粉・大豆粉・醤油（小麦・大豆）・砂糖・コンタミ（えび・かに・卵・乳） ＜調味料＞ショウガ・酒・食塩・こしょう・ごま油・醤油（小麦・大豆） 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） ②チヂミ：米粉・葱・豚肉・鶏肉・人参・醤油（大豆）・植物油・食塩 醤油（小麦・大豆） ※醤油は、かけた状態で配食します。 ③玉葱・キャベツ・きゅうり ＜調味料＞玉葱ドレッシング：醤油（小麦・大豆）・醸造酢・砂糖・玉葱
22 (水)	バターパン（小麦・卵・乳） 牛乳 ①ポトフ ②ホタテフライソースがけ（1人2ヶ） ③キャベツとアスパラのソテー	①じゃが芋・人参・玉葱・鶏肉 ＜調味料＞米油・食塩・こしょう・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ほたてフライ：ほたて・パン粉・ミックス粉（小麦粉・植物性たんぱく・食塩・大豆粉）・コーンスターチ・でん粉・米油：コンタミ（大豆） ＜調味料＞中濃ソース：トマト・りんご・砂糖・酢・コーンスターチ ※ソースはかけた状態で配食します。 ③キャベツ・玉葱・アスパラ・人参 ウィンナー：豚肉・鶏肉・大豆たん白・澱粉・砂糖・鯉節エキス ＜調味料＞オリーブオイル・酒・食塩・こしょう・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
23 (木)	持参ご飯 牛乳 ①豚汁 ②鶏肉の南部焼き ③なめたけ和え	①じゃが芋・人参・大根・玉葱・長ネギ・ごぼう・つきこん・豚肉 ＜調味料＞酒・ショウガ・鯉節・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鶏肉・ごま ＜調味料＞酒・ショウガ・みりん・砂糖・醤油（小麦・大豆） ③もやし・小松菜・人参・味付なめ茸：えのき 醤油（小麦・大豆）・砂糖・みりん（とうもろこし） ＜調味料＞こしょう・醤油（小麦・大豆） めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鯉節・とうもろこし・馬鈴薯
24 (金)	小型バターパン（小麦・卵・乳） 牛乳 ①ミートソーススパゲティ ②パンプキンアンサンブルエッグ ③ベビーチーズ	①スパゲティ・玉葱・人参・鶏肉・豚肉・バター：乳 ＜調味料＞赤ワイン・トマト缶・にんにく・米油・砂糖・こしょう・醤油（小麦・大豆） ソース：砂糖（とうもろこし）・酢・玉葱・トマト・りんご ケチャップ：トマト・砂糖（とうもろこし）・玉葱・酢 デミグラスソース：小麦粉・トマト・砂糖・ゼラチン・生姜・粉末（玉葱・にんにく・大豆）調味油（小麦・大豆・鶏肉）・野菜エキス・豚肉エキス・生肉エキス ②パンプキンアンサンブルエッグ：卵・かぼちゃ・鶏肉・澱粉・米油・砂糖・酢・醤油（大豆）・食塩・なたね油・かつおだし・みりん ③ナチュラルチーズ（乳）・ミルクカルシウム（乳）・乳たんぱく・乳化剤・コンタミ（落花生・大豆・豚肉・ごま・アーモンド）
27 (月)	持参ご飯 牛乳 ①彩りすまし汁 ②さばのみそ煮 ③炒り豆腐	①白菜・人参・いも団子：じゃが芋・でん粉・砂糖・豆麩（小麦） ＜調味料＞鯉節・鯖節・煮干・食塩・醤油（小麦・大豆） めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鯉節・とうもろこし・馬鈴薯 白だし：水飴・かつお節・塩・昆布・調味料（小麦・さば・大豆） ②さばみそ煮：鯖・みそ（大豆）・砂糖・でん粉・コンタミ（小麦・乳） ③つきこん・いんげん・人参・高野豆腐：大豆・焼き豆腐：大豆・鶏肉・豚肉 ＜調味料＞酒・砂糖・みりん・醤油（小麦・大豆）・米油 めんつゆ：醤油（小麦・大豆）・昆布・鯉節・とうもろこし・馬鈴薯 鯉エキス：鯉節・煮干・鯖節・砂糖・昆布エキス

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）
28 (火)	委託ご飯 牛乳 ①卵とコーンのスープ ②ぎょうざ(1人2ヶ) ③みそマヨ和え	①液卵・コーン・玉葱・パセリ <調味料>食塩 バターシュエースコーン：スイートコーンパウダー・澱粉・ <u>小麦粉</u> ・脱脂粉乳・動物油脂（ <u>豚肉</u> ）・ <u>小麦たん</u> 白・砂糖・乳糖・全粉乳・チキンコンソメパウダー（ <u>鶏肉</u> ）・チーズ（ <u>乳</u> ）・ほたてパウダー 中華ガラベース： <u>豚肉</u> ・ <u>鶏肉</u> ・玉葱・長ネギ・もやし・ショウガ・にんにく・人参・ <u>大豆</u> ・菜種・とうもろこし・ かつおエキス ②キャベツ・玉葱・にら・ <u>鶏肉</u> ・ <u>豚肉</u> ・ひじき・澱粉・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・植物油脂（ <u>ごま</u> ）・ <u>大豆たんぱく</u> ・砂 糖・魚介エキス・食塩・ <u>大豆粉</u> ③大根・きゅうり・人参・切干大根 <調味料>砂糖・みそ： <u>大豆</u> ・米・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ） マヨネーズ：植物油脂（ <u>大豆</u> ）・ <u>卵黄</u> ・酢（ <u>小麦</u> ）・砂糖 めんつゆ：醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯
29 (水)	バターパン(<u>小麦</u> ・ <u>卵</u> ・ <u>乳</u>) 牛乳 ①コーンクリームスープ ②たらの磯バター焼き ③かんきつサラダ	①じゃが芋・玉葱・いんげん・コーン・ <u>鶏肉</u> ・生乳 クリームコーン：とうもろこし <調味料>パセリ・米油・食塩・こしょう コンソメ： <u>乳</u> ・ <u>鶏肉</u> ・とうもろこし・砂糖・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・玉葱・乳成分・香辛料（ <u>小麦</u> ）・でん粉 ホワイトシチュールゥ： <u>小麦粉</u> ・ <u>豚脂</u> ・砂糖・玉葱・にんにく・こしょう コーンバタージュルゥ：スイートコーンパウダー・ <u>小麦粉</u> ・ <u>大豆油</u> ・脱脂粉乳・砂糖・食塩・澱粉・オニオンパ ウダー・ <u>鶏エキス</u> ・ <u>小麦たんぱく</u> ・ <u>大豆たんぱく</u> ②たら・青のり <調味料>酒・みりん・バター： <u>乳</u> ・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ） ③キャベツ・レッドキャベツ・人参 <調味料> イタリアンドレッシング：植物油脂・野菜（玉葱・赤ピーマン・椎茸）・砂糖・酢（ <u>りんご</u> ）・塩・醤油（ <u>小</u> <u>麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・ベーコン（ <u>乳</u> ・ <u>豚肉</u> ）・たん白加水分解物（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ・ <u>鶏肉</u> ・ <u>豚肉</u> ）・オリーブ・ <u>鶏肉エキス</u> かんきつドレッシング：醸造酢・植物油脂・砂糖・水飴・玉葱・発酵調味料・みかん果皮・みかん果汁・赤ピー マン・昆布エキス・梅肉・ゆず皮・魚醤・酵母エキス
30 (木)	持参ご飯 牛乳 ①ワンタンスープ ②マーボー厚揚げ ③パンサンスー	①チンゲン菜・玉葱・ワンタン： <u>小麦粉</u> ・オニオンパウダー <調味料>ショウガ・酒・ <u>ごま油</u> ・食塩・こしょう・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ） 豚がら： <u>豚肉</u> 中華だし：砂糖・ボークエキス（ <u>小麦</u> ・ <u>卵</u> ・ <u>豚肉</u> ・ <u>大豆</u> ）・玉葱粉末（ <u>小麦</u> ）・にんにく粉末（ <u>小麦</u> ）・ <u>鶏肉粉末</u> ②玉葱・人参・厚揚げ： <u>大豆</u> ・ <u>豚肉</u> ・ <u>鶏肉</u> <調味料>酒・ショウガ・米油・砂糖・にんにく・みりん・でん粉・こしょう・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・ <u>ごま油</u> ・みそ（ <u>大</u> <u>豆</u> ・米） 豆板醤：唐辛子・みそ（ <u>大豆</u> ）・酸味料 テンメンジャン：みそ（ <u>大豆</u> ・米麴）・砂糖・植物油脂 （ <u>ごま</u> ）・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ） 中華だし：砂糖・ボークエキス（ <u>小麦</u> ・ <u>卵</u> ・ <u>豚肉</u> ・ <u>大豆</u> ）・玉葱粉末（ <u>小麦</u> ）・にんにく粉末（ <u>小麦</u> ）・ <u>鶏肉粉末</u> ③もやし・人参・きゅうり <調味料>酢・砂糖・ <u>ごま油</u> ・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・こしょう
31 (金)	小型バターパン(<u>小麦</u> ・ <u>卵</u> ・ <u>乳</u>) 牛乳 ①肉うどん ②かき揚げ ③香味和風サラダ	①うどん・玉葱・白菜・小松菜・人参・ <u>豚肉</u> <調味料>食塩・昆布・酒・みりん・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ） 鰹だし：醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・鰹節・うるめいわし・煮干・昆布・砂糖 めんつゆ：醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・昆布・鰹節・とうもろこし・馬鈴薯 ②かき揚げ：玉葱・ <u>小麦粉</u> ・人参・揚げ油（パーム油）・ごぼう・春菊・食塩・ <u>大豆たんぱく</u> ・ベーキングパ ウダー ③大根・コーン・キャベツ・鰹節 <調味料>こしょう 香味和風ドレッシング：醸造酢・ぶどう糖果糖液糖（とうもろこし・馬鈴薯）・醤油（ <u>小麦</u> ・ <u>大豆</u> ）・ <u>ごま</u> ・ みょうが・にんにく・ショウガ・米発酵調味料