

3月1日 (金)		3月4日 (月)		3月5日 (火)		3月6日 (水)	
白ごはん 魚そうめんのすまし汁 セルフ五目寿司 ひなあられ		白ごはん 呉汁 磯香和え チキンカツ ひなあられ(勝岡小、梶山小、宮村小、長田小のみ)		白ごはん いりどり カルシウムたっぷり和え		白ごはん ワントンスープ チンジャオロース	
米飯	70 90	米飯	70 90	米飯	70 90	米飯	70 90
豆腐	23 29	①ご汁の素	8 10	鶏肉もも皮つき	15 20	①ウェーブワントン	5 6.5
たまねぎ	26 32	豆腐	22 27	鶏肉はね身皮なし	15 18	②国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)南給	20 26
にんじん	17 22	きざみ揚げ(カット油あげ)【1日②参照】	5 7	①(大冷)ミニ絹厚揚げ(給食会)	24 29	かまぼこ(ピンク)【1日③参照】	10 14
①魚そうめん	18 22	だいこん	20 24	三角こんにやく	20 24	たまねぎ	25 30
えのきたけ	8 10	にんじん	12 15	にんじん	26 33	太もやし	15 18
花そうみ(乾わかめ)	0.3 0.4	えのきたけ	8 10	乱切りごぼう	20 24	しめじ	8 10
ねぎ(冷凍)	3 4	たまねぎ	20 24	里いも(冷凍)	32 40	ねぎ(冷凍)	3 3.6
カットだし昆布(袋入り)	2 2.5	白ねぎ	3 4	②さつまあげ(天ぷら)	12 15	③チキンスープ	8 10
花かつお(袋入り不織布)	1 1.2	花そうみ(乾わかめ)	0.3 0.4	椎茸スライス(干)	1 1.2	④中華用スープストック	0.2 0.3
うすくちしょうゆ	5 6	すりみそ	10.5 12	いんげん(ホール)	4 5	うすくちしょうゆ	4 4.8
酒	1 1.2	煮干だし(片口いわし)	3.5 4	三温糖	2 2.4	塩	0.3 0.3
塩	0.1 0.12	カットほうれん草	13 16	うすくちしょうゆ	3 3.6	豚もも細切り	40 48
サラダ油	0.6 0.75	太もやし	27 32	こいくちしょうゆ	3 3.6	純正ごま油	2 2.5
鶏肉もも皮つき	22 28	焼きもみのりA	0.2 0.24	みりん	1 1.2	たけのこ缶	1 1.2
椎茸スライス(干)	1 1.2	うすくちしょうゆ	1.8 2	酒	1 1.3	にんじん	0.5 0.6
②きざみ揚げ(カット油あげ)	2.2 2.8	三温糖	0.4 0.6	サラダ油	2 2.5	しょうが	2 2.3
ささがきごぼう	18 22	純正ごま油	0.2 0.24	③煮干しちりめん	26 33	うすくちしょうゆ	1 1.2
③かまぼこ(ピンク)	12 15	②国産鶏肉のチキンカツ(鉄・ca)	40 60	キャベツ	25 31	こいくちしょうゆ	1 1.2
青まめ(枝豆むきみ)	11 13	大豆白絞油缶	4.5 7	きゅうり	1 1.25	三温糖	1 1.2
いりごま	1 1.2	②国産鶏肉のチキンカツ(鉄・ca)	40 60	花そうみ(乾わかめ)	4 5	みりん	1 1.2
うすくちしょうゆ	3 3.6	大豆白絞油缶	4.5 7	④クッキングチーズ	1.2 1.5	⑤トウバンジャン	0.1 0.12
酢	6 7.2	ミニひなあられ【1日④参照】	5 5	サラダ油	0.5 0.6	⑥オイスターソース(マルハ)	1.3 1.5
三温糖	3.5 4.2	②国産鶏肉のチキンカツ(鉄・ca)	40 60	すりごま	3 3.6	ピーマン	3 3.6
塩	0.2 0.24	鶏肉、植物油脂(大豆)、小麦加工品(小麦粉、植物油脂(大豆))、植物性たん白(大豆)、パン粉、フライミックス粉(大豆)、食塩、調味エキス、香辛料、加工デンプン、炭酸Ca、膨張剤、ピロリン酸鉄、乳化剤(大豆)、水(アレルギー表示:小麦、大豆、鶏肉)	40 60	うすくちしょうゆ	1 1.2	冷凍カラーピーマンミックス	7 8.4
④ミニひなあられ	5 5	※えび、かに、卵、乳成分		三温糖	2 2.4	にんにくの芽	5 6
④ミニひなあられ				酢		でんぷん	0.8 1
もち米、しょうゆ、砂糖、のり(アレルギー表示:大豆)				③煮干しちりめんちりめん(アレルギー表示:ー)		⑤トウバンジャン	
※小麦、乳成分、えび、かに、くるみ、卵、落花生、ごま、鶏肉、りんご、牛肉、豚肉、さば、ゼラチン、いか、アーモンド、カシューナッツ、さけ				※えび、かに、いか、さば		塩蔵唐辛子、そら豆加工品、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)(アレルギー表示:ー)	
						⑥オイスターソース(マルハ)	
						かきエキス、砂糖、魚醬(魚介類)(かたくちいわし)、デキストリン、酵母エキス、麦芽エキス、増粘剤(加工でん粉)(アレルギー表示:ー)	

3月7日 (木)		3月8日 (金)		3月11日 (月)		3月12日 (火)		3月13日 (水)			
減量紅鮭菜めし 肉うどん えだまめサラダ		揚げパン【中学校】 チーズパン【小学校】 海鮮中華煮 フルーツ白玉		白ごはん 野菜スープ 揚げ鶏のオーロラ煮		白ごはん かきたま汁 千切り大根の酢の物 さばホイル焼き		わかめご飯 かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のアーモンド和え			
①紅鮭菜めし 塩蔵青菜 (広島菜・京 菜・大根葉) 紅鮭フレー ク、砂糖、ご ま、食塩、 酵母エキス、 鰹削り節粉 末、酸化防 止剤(ビタミンE) (アレルギー表示: さけ、ごま)	60 80 1.7 2.4 57 69 0.7 0.9 29 35 1.1 1.3 1.5 1.8 0.4 0.5 1 1.2 15 19 10 13 5 6 0.6 0.8 8 10 2 2.5 3 4 5 6 0.1 0.12	①コッペパン 大豆白絞油缶 きな粉 三温糖 塩 ②チーズパン 豚ももスライス 鹿の子いか短冊 にんじん キャベツ たけのこ缶 きくらげスライス たまねぎ ゆでうずら卵 中華用スープストック【6日④参照】 うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぷん 純正ごま油 甘みあっさりパイン 甘みあっさり黄桃 甘みあっさりみかん ③メルト白玉	①コッペ パン 小麦粉、 ショートニ ング、脱 脂粉乳、 砂糖、食 塩、イー スト (アレルギー表示: 小麦、 乳)	0 70 0 7 0 12 0 8 0 0.06 50 0 23 28 20 24 22 28 35 45 16 20 1.2 1.5 25 30 21 26 0.2 0.24 3.6 4.6 0.2 0.24 0.02 0.03 2 2.5 0.8 1 18 22 18 22 18 22 24 29	米飯 ①カットベーコン 蒸し白いんげん豆 たまねぎ にんじん ミニブロッコリー しめじ ホールコーン缶 チキンスープ【6日③参照】 ②スープストック (洋風) うすくちしょうゆ 塩 こしょう 鶏肉もも皮つき 鶏肉はね身皮なし 酒 小麦粉 でんぷん じゃがいも 大豆白絞油缶 青豆 (えだまめ) ③トマトケチャップ 三温糖 みりん 赤みそ 水 ③トマトケチャップ トマト、糖類(砂糖・ ぶどう糖果糖液糖、 ぶどう糖)、醸造酢、 玉ねぎ、食塩、香辛 料 (アレルギー表示: ー)	①カットベーコン 豚ばら肉、水あめ、 砂糖、食塩、リン酸 塩(Na)、調味料 (アミノ酸等)、酸化 防止剤(ビタミンC)、 発色剤(亜硝酸 Na)、香辛料抽出 物、食品素材 (ア レルギー表示:豚 肉)	70 90 8 11 8 10 25 30 18 22 20 25 8 10 7 9 8 10 0.2 0.2 3.5 4.2 0.2 0.2 0 0 20 24 29 35 0.4 0.5 3 3.6 5 7 25 32 6 7 10 12 7 8.5 1.1 1.3 1.5 1.8 2 2.4 2.5 3	米飯 たまねぎ にんじん えのきたけ 豆腐 かまぼこ(ピンク)【1日③参照】 カットほうれん草 煮干だし(片口いわし) うすくちしょうゆ 塩 でんぷん 液卵 千切り大根 きゅうり ①とりささみチャンク 酢 三温糖 うすくちしょうゆ 塩 ②さばホイル焼(みそ照焼) ①とりささみチャンク 鶏肉(ささみ)、食塩、醸造 酢、砂糖、寒天、オニオン パウダー、香辛料(こしょ う)、pH調整剤、水 (アレルギー表示:鶏肉)	70 90 20 25 17 21 8 10 22 27 10 13 10 12 5 6 0.1 0.12 0.9 1.1 20 25 2.3 2.8 21 26 4 5 1.4 1.7 1 1.2 1.5 1.8 0.08 0.1 50 60	米飯 ①ヘルシーファームわかめご飯の素 鶏ももミンチ かぼちゃ(生) ②国産大豆絹厚揚げ10(Ca・Fe・B1)南給 たまねぎ スライスこんにやく にんじん たけのこ缶 青まめ(枝豆むきみ) サラダ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 三温糖 しょうが カットほうれん草 太もやし ③ちくわ(卵抜き) アーモンド細切 アーモンド(粉末) うすくちしょうゆ 三温糖 ②国産大豆絹厚揚 げ10(Ca・Fe・ビタミ ンB1)【南給】 大豆、植物油(なた ね、大豆)、安定剤 (加工でん粉、 グアーガム)、焼成カ ルシウム、豆腐用凝 固剤、酵素、ピロリ ン酸第二鉄、チアミ ン塩酸塩、水 (アレルギー表示: 大豆)	2.6 3.4 30 36 37 45 27 33 20 24 16 20 18 20 10 12 12 15 1 1.2 3.5 4.5 3.2 4.3 1.5 1.8 2 2.5 0.5 0.6 18 22 35 42 10 13 2 2.4 1 1.2 3 3.6 1.2 1.5 ③ちくわ(卵抜き) キントキダイすり身、ば れいしょ澱粉、小麦でん 粉、植物油(なたね)、 食塩、大豆たん白、ぶ どう糖、発酵調味料、調 味料(アミノ酸等)(牛肉 豚肉)、甘味料(ステビ ア)、キシロース、保存 料(ソルビン酸)、水 (アレルギー表示:小麦 大豆、牛肉、豚肉) ※えび、かに
②ノンオイルま ぐろチャンク まぐろ、野菜 スープ、食塩、 調味エキス、調 味料(アミノ酸 等)(大豆)、増 粘剤(アミノ酸 等) (アレルギー表示: 大豆)	11 14 25 30 20 24 13 16 7 8	③おいしい和風ドレッシン グ 食用植物油(大豆、なた ね)、醸造酢(小麦)、砂糖、 しょうゆ(小麦、大豆)、調味 酢、玉ねぎ、食塩、粒マス タード(豚肉、りんご)、ホウ イトペッパー、にんにく、調 味料(アミノ酸等) (アレルギー表示:小麦、大 豆、豚肉、りんご)	②チーズパン 小麦粉、ショートニン グ、脱脂粉乳、砂糖、 食塩、イースト、粉 チーズ (アレルギー表示:小 麦、乳)	③メルト白玉 もち米、加工 でん粉(とうも ろこし)、水 (アレルギー 表示:ー)	③トマトケチャップ みりん 赤みそ 水	②さばホイル焼(みそ照焼) さば、砂糖、みそ(大豆)、 本みりん、米粉、水 (アレルギー表示:さば、 大豆)	②国産大豆絹厚揚 げ10(Ca・Fe・ビタミ ンB1)【南給】 大豆、植物油(なた ね、大豆)、安定剤 (加工でん粉、 グアーガム)、焼成カ ルシウム、豆腐用凝 固剤、酵素、ピロリ ン酸第二鉄、チアミ ン塩酸塩、水 (アレルギー表示: 大豆)	③ちくわ(卵抜き) キントキダイすり身、ば れいしょ澱粉、小麦でん 粉、植物油(なたね)、 食塩、大豆たん白、ぶ どう糖、発酵調味料、調 味料(アミノ酸等)(牛肉 豚肉)、甘味料(ステビ ア)、キシロース、保存 料(ソルビン酸)、水 (アレルギー表示:小麦 大豆、牛肉、豚肉) ※えび、かに			

3月14日 (木)		3月15日 (金)		3月18日 (月)	
減量黒糖パン ミートソーススパゲティ 春野菜のサラダ		麦ごはん ポークカレー 元気サラダ お祝いクレープ【中学校のみ】		白ごはん 豚汁 菜の花和え ブリフライ	
①黒糖パン	①黒糖パン 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、黒糖 (アレルギー表示:小麦、乳)	40	60	70	100
カットスパゲティ		28	34		
ひきわり大豆		10	12		
豚ミンチ		25	30		
にんじん		15	18		
たまねぎ		25	30		
国内産マッシュルームスライス		10	12		
ピーマン		5	6		
サラダ油		1	1.2		
トマトケチャップ【11日③参照】		18	20		
トマトピューレ		5	7		
②マイルドデミグラスソース		6	7		
③ウスターソース		2	2.3		
国産おろしにんにく		0.3	0.4		
塩		0.3	0.35		
こしょう		0.02	0.03		
赤ワイン		1.6	1.8		
キャベツ		29	35		
アスパラガススライス		15	18		
ミニカリフラワー		10	12		
とりささみチャンク【12日①参照】		10	12		
④おいしい日向夏ドレッシング		8	9.5		
②マイルドデミグラスソース ブラウンウ(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソートオニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、人参、砂糖、酵母エキス、でん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水 (アレルギー表示:小麦、鶏肉) ※えび、かに、卵、乳成分、落花生		麦ごはん(10%混入)		米飯	
③ウスターソース トマト、玉ねぎ、人参、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物 (アレルギー表示:一)		①スペシャルカレーフレーク 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜(オニオン、ガーリック)、ポークエキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、豚肉) ※えび、かに、卵、乳成分		①スペシャルカレーフレーク 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜(オニオン、ガーリック)、ポークエキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、豚肉) ※えび、かに、卵、乳成分	
④おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆) (アレルギー表示:小麦、大豆)		②とろける給食用カレーフレークN 小麦粉、植物油(パーム、なたね)、砂糖、でん粉(とうもろこし)、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦)		②とろける給食用カレーフレーク 小麦粉、植物油(パーム、なたね)、砂糖、でん粉(とうもろこし)、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦)	
⑤フレンズクレープ(お祝い) 豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、いちごピューレー(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖)、植物油、米粉、水あめ、いちご果汁(濃縮還元)、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、水、加工デンプン、トレハロース、増粘剤(カドラン)、乳化剤、炭酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(増粘多糖類)、ビタミンC、紅麴色素・メタリン酸Na・カラメル色素・酸味料・ピロリン酸第二鉄・ベーキングパウダー・カロチノイド色素 (アレルギー表示:大豆)		③エブリイカレーフレーク 小麦粉、加工油脂(パーム)、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物(大豆)、酵母エキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、大豆)		③エブリイカレーフレーク 小麦粉、加工油脂(パーム)、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物(大豆)、酵母エキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、大豆)	
		④ローズハムスライス 豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ポークエキス、トレハロース、カゼインNa、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料抽出物 (アレルギー表示:乳、卵、大豆、豚肉) ※小麦		④ローズハムスライス 豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ポークエキス、トレハロース、カゼインNa、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料抽出物 (アレルギー表示:乳、卵、大豆、豚肉) ※小麦	
		⑤フレンズクレープ(お祝い) 豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、いちごピューレー(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖)、植物油、米粉、水あめ、いちご果汁(濃縮還元)、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、水、加工デンプン、トレハロース、増粘剤(カドラン)、乳化剤、炭酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(増粘多糖類)、ビタミンC、紅麴色素・メタリン酸Na・カラメル色素・酸味料・ピロリン酸第二鉄・ベーキングパウダー・カロチノイド色素 (アレルギー表示:大豆)		⑤フレンズクレープ(お祝い) 豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、いちごピューレー(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖)、植物油、米粉、水あめ、いちご果汁(濃縮還元)、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、水、加工デンプン、トレハロース、増粘剤(カドラン)、乳化剤、炭酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(増粘多糖類)、ビタミンC、紅麴色素・メタリン酸Na・カラメル色素・酸味料・ピロリン酸第二鉄・ベーキングパウダー・カロチノイド色素 (アレルギー表示:大豆)	
		①国産天然ぶりフライ ぶり、衣パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類(グァーガム・キサンタンガム)、水 (アレルギー表示:小麦) ※卵、乳成分、えび、大豆		①国産天然ぶりフライ ぶり、衣パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類(グァーガム・キサンタンガム)、水 (アレルギー表示:小麦) ※卵、乳成分、えび、大豆	
		①国産天然ブリフライ ぶり、衣パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類(グァーガム・キサンタンガム)、水 (アレルギー表示:小麦) ※卵、乳成分、えび、大豆		①国産天然ブリフライ ぶり、衣パン粉、小麦粉、食塩、増粘多糖類(グァーガム・キサンタンガム)、水 (アレルギー表示:小麦) ※卵、乳成分、えび、大豆	

※コンタミ・キャリー等由来

3月19日 (火)		3月21日 (木)		3月22日 (金)		3月25日 (月)	
白ごはん よせ鍋 ひじきと野菜のごま和え すこやかふりかけわかめ		米粉パン 白菜のミートボールスープ スイートポテトサラダ		白ごはん マカロニスープ デミグラスソースハンバーグ お祝いクレープ【小学校のみ】		白ごはん じゃがいものすいとん汁 小松菜の干草和え さばのごまみそだれかけ	
米飯	70 90	①米粉パン	50 70	米飯	70 90	米飯	70 90
①煮込みもち	17 21	②スクールミートボール(乳・卵抜き)	30 36	カットベーコン【11日①参照】	8 11	荒くだきポテト	30 36
①煮込みもち(紅)	17 21	緑豆春雨	5 6	じゃがいも	25 31	でんぷん	3 3.6
鶏肉もも皮つき	28 34	にんじん	15 18	にんじん	15 18	小麦粉	3 3.6
かまぼこ(ピンク)【1日③参照】	11 13	たまねぎ	20 24	たまねぎ	28 36	サラダ油	1 1.2
豆腐	22 27	白菜	20 24	県産カットチンゲン菜	10 12	鶏肉もも皮つき	10 13
白菜	25 30	たけのこ缶	8 10	シエルマカロニ	8 10	だいこん	20 26
えのきたけ	10 12	椎茸スライス(干)	0.5 0.6	チキンスープ【6日③参照】	8 10	ささがきごぼう	8 10
白ねぎ	5 7	白ねぎ	2 2.4	スープストック(洋風)【11日②参照】	0.2 0.24	にんじん	12 14
ささがきごぼう	11 14	チキンスープ【6日③参照】	6 8	うすくちしょうゆ	3 4	えのきたけ	8 10
椎茸スライス(干)	0.5 0.6	中華用スープストック【6日④参照】	0.2 0.24	塩	0.2 0.24	白ねぎ	3 3.6
うすくちしょうゆ	4 4.8	うすくちしょうゆ	3 3.6	こしょう	0.02 0.03	煮干だし(片口いわし)	3 3.6
こいくちしょうゆ	2 2.5	塩	0.1 0.12	①FMうす味ハンバーグ(国産鶏豚使用)	60 80	うすくちしょうゆ	3 3.6
みりん	1.2 1.4	こしょう	0.02 0.02	サラダ油	0.6 0.8	塩	0.4 0.48
煮干だし(片口いわし)	3 3.5	さつまいも	30 36	たまねぎ	15 18	酒	1 1.2
干ひじき	0.7 0.8	きゅうり	30 36	エリンギ	10 12	きざみ揚げ(カット油あげ)【1日②参照】	4 5
ミニカリフラワー	20 25	ローズハムスライス【15日④参照】	10 12	カラーピーマンミックス	6 8	こまつな 葉、生	31 38
きゅうり	25 30	塩	0.2 0.24	トマトケチャップ【11日③参照】	2.2 2.7	すりごま	1.2 1.5
ハオムまぐろチャック【7日②参照】	10 12	こしょう	0.02 0.02	マイルドデミグラスソース【14日②参照】	3 3.6	三温糖	1.2 1.5
②笑顔でランチドレッシング香りごま	8 9.5	③マヨネーズ	8 10	ウスターソース【14日③参照】	1 1.2	うすくちしょうゆ	1.6 2.1
③すこやかふりかけわかめ	2 2	①米粉パン 米粉ミックス、 ショートニング、砂 糖、脱脂粉乳、食 塩、イースト (アレルギー表示: 小麦、乳)	③マヨネーズ 食用植物油脂(なたね・大 豆)、卵黄、醸造酢(りん ご)、食塩、香辛料(マスター ド)、調味料(アミノ酸)、水 (アレルギー表示:卵、大 豆、りんご)	三温糖	0.5 0.6	純正ごま油	0.6 0.8
②笑顔でランチドレッシング香りごま 食用植物油脂(なたね・ごま)、糖類(砂糖・水あめ)、しょうゆ(小麦、大豆)、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、乳化剤、酵母エキスパウダー、増粘剤(キサンタンガム)、水 (アレルギー表示:小麦、大豆、ごま)	③すこやかふりかけわかめ 調味顆粒(ぶどう糖、砂糖、食塩、鰹節粉、とうもろこしでん粉、テキストリン、酵母エキス、抹茶)、わかめ、海苔、味付鰹削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、しいたけエキス)、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE) (アレルギー表示:一) ※えび、かに、さけ	②スクールミートボール(乳・卵抜き) 牛肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、ソテードオニオン、鶏肉、でん粉、粉末状植物性たん白(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、ビーフブイヨン調味料、香辛料(黒こしょう) (アレルギー表示:小麦、牛肉、豚肉、大豆、鶏肉)	①FMうす味ハンバーグ(国産鶏豚使用) 鶏肉、豚肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白(大豆)、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白(大豆)、砂糖、ぶどう糖、トマトペースト、食塩、酵母エキス、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、水 (アレルギー表示:鶏肉、豚肉、大豆)	赤ワイン	0.5 0.6	さば切身	50 60
				塩	0.1 0.12	酒	3.8 4.6
				フレンズクレープ(お祝い)【15日⑤参照】	35 0	しょうが	2.2 2.7
						すりみそ	4 4.8
						三温糖	3 3.6
						みりん	1.3 1.6
						こいくちしょうゆ	1.3 1.6
						すりごま	1 1.2
						いりごま	1 1.2
						水	8.5 10.5