

3月3日 (月)				3月4日 (火)				3月5日 (水)				3月6日 (木)			
白ごはん すまし汁 セルフ五目寿司 三色ゼリー				白ごはん お野菜つみれ汁 豚肉のチャンチャン焼き				白ごはん うま煮 カルシウムたっぷりサラダ				(減量) 青菜ごはん 焼豚ラーメン ツナサラダ			
精白米 豆腐 にんじん えのきたけ 花そうみ (乾わかめ) ①魚そうめん たまねぎ ねぎ(冷凍) ②厚削節 (不織布袋入り) うすくちしょうゆ 酒 鶏肉 もも 皮つき 鶏肉 はねみ 皮なし サラダ油 椎茸スライス (干) ③きざみ揚げ (カット油揚げ) にんじん ごぼう (ささがき) ④かまぼこ (ピンク) 青まめ いりごま すりごま うすくちしょうゆ 酒 酢 三温糖 塩 ⑤三食花ゼリー				精白米 ①お野菜つみれ 里いも(冷) 3S えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ(冷凍) います。(※小麦 煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り うすくちしょうゆ 酒 豚ももスライス サラダ油 たまねぎ キャベツ 太もやし ピーマン カラーピーマンミックスIQF 三温糖 濃口醤油 すりみそ みりん いりごま				精白米 鶏肉 もも 皮つき 鶏肉 はねみ 皮なし じゃがいも にんじん ごぼう (乱切り) れんこん(乱切り) 三角こんにゃく(小) ①平天 (さつまあげ) 青まめ たけのこ缶 濃口醤油 うすくちしょうゆ 三温糖 みりん サラダ油 太もやし ピーマン カラーピーマンミックスIQF 花そうみ (乾わかめ) 濃口醤油 すりみそ みりん いりごま				精白米 ①乾燥大根葉 ②麵始め チャンポン麵 豚ももスライス ③給食用焼豚カット (乳・卵不使用) 短冊切 (県産) きくらげスライス たまねぎ にんじん 太もやし 国産おろしにんにく 生姜 ④白豚湯 レトルト (パイトンタン) うすくちしょうゆ 塩 こしょう 純正ごま油 みず			
①魚そうめん 魚肉(イトヨリ)、 でん粉(とうもろ こし)、砂糖、食 塩、水あめ、みり ん、植物油脂(ベ ニバナ)、水 (ア レルギー表示: 一) ※イトヨリはえ び・かにを食べて います。(※小麦 煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り うすくちしょうゆ 酒 鶏肉 もも 皮つき 鶏肉 はねみ 皮なし サラダ油 椎茸スライス (干) ③きざみ揚げ (カット油揚げ) にんじん ごぼう (ささがき) ④かまぼこ (ピンク) 青まめ いりごま すりごま うすくちしょうゆ 酒 酢 三温糖 塩 ⑤三食花ゼリー				①お野菜つみれ 里いも(冷) 3S えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ(冷凍) います。(※小麦 煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り うすくちしょうゆ 酒 豚ももスライス サラダ油 たまねぎ キャベツ 太もやし ピーマン カラーピーマンミックスIQF 花そうみ (乾わかめ) 濃口醤油 すりみそ みりん いりごま				①魚そうめん 魚肉(イトヨリ)、 でん粉(とうもろ こし)、砂糖、食 塩、水あめ、みり ん、植物油脂(ベ ニバナ)、水 (ア レルギー表示: 一) ※イトヨリはえ び・かにを食べて います。(※小麦 煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り うすくちしょうゆ 酒 鶏肉 もも 皮つき 鶏肉 はねみ 皮なし サラダ油 椎茸スライス (干) ③きざみ揚げ (カット油揚げ) にんじん ごぼう (ささがき) ④かまぼこ (ピンク) 青まめ いりごま すりごま うすくちしょうゆ 酒 酢 三温糖 塩 ⑤三食花ゼリー				①乾燥大根葉 ②麵始め チャンポン麵 豚ももスライス ③給食用焼豚カット (乳・卵不使用) 短冊切 (県産) きくらげスライス たまねぎ にんじん 太もやし 国産おろしにんにく 生姜 ④白豚湯 レトルト (パイトンタン) うすくちしょうゆ 塩 こしょう 純正ごま油 みず			
魚肉(タラ、イトヨリ)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、みりん、食塩、着色料 (コチニール) (アレルギー表示:一) ※えび、かに ⑤三色花ゼリー 砂糖・ぶどう糖果糖液糖、もも果汁、砂糖、ぶどう糖、りんご果汁、豆 乳加工食品(植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他)、水、乳酸 Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、炭酸Ca、ビタミンC、香料、ク エン酸鉄Na、クチナシ色素、紅花色素、紅麹色素使用 (アレル ギー表示:大豆、もも、りんご)				①お野菜つみれ 魚肉(すけとうだら)、でん粉(馬鈴薯)、砂糖、人参 ペースト、かぼちゃペースト、ほうれん草ペースト、 食塩、ソルビトール、調味料(アミノ酸)、リン酸塩 (Na)、水 (アレルギー表示:一) ※小麦、卵、 えび、いか、さけ、さば、大豆、やまいも、ごま				②ロースハムスライス【福島】 豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ポーケキス、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 米) ※小麦				④白豚湯 (パイトンタン) 豚脂、ポーケキス、食塩、ゼラチン、動物たん白加水分解物 (豚肉)、でん粉(馬鈴薯)、マッシュルームエキス、調味料(アミ ノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、着色料(カラメル)、酸化防止剤 (V.E)、水 (アレルギー表示:豚肉、ゼラチン)			
								③クッキングチーズ ナチュラルチーズ、 乳化剤、セルロース、 水 (アレルギー表 示:乳)				④プロセス星形チーズ プロセスチーズ、{ナチュラルチーズ、乳たん白、 プロセスチーズ、乳化剤、グリシン、酢酸Na、 安定剤(増粘多糖類)水} (アレルギー表示: 乳)			
								⑤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)							

3月7日 (金)				3月10日 (月)				3月11日 (火)				3月12日 (水)			
揚げパン (中学校のみ) コッペパン (小学校のみ) 八宝菜 フルーツポンチ マーシャルビーンズ (小学校のみ)				白ごはん のっつい汁 キャベツのおかかあえ ぶりの照焼き				麦ごはん チキンカレー いりどりサラダ				白ごはん 豚肉のごまみそ煮 マロニーの酢の物			
①コッペパン 50 70 大豆白絞油缶 0 6 きなこ 0 12 三温糖 0 6.5 塩 0 0.05 豚ももスライス 32 39 かまぼこ (ピンク) 【3日④参照】 10 12 にんじん 23 29 はくさい 25 31 たけのこ缶 12 15 (県産) きくらげスライス 1.2 1.5 たまねぎ 35 43 ゆでうずら卵 (フレッシュ) 22 27 ②チキンスープ 5 6 ③中華用スープストック 0.35 0.42 うすくちしょうゆ 3.8 4.6 塩 0.15 0.18 こしょう 0.02 0.03 でんぶん 2.3 2.8 純正ごま油 1 1.2 甘みあっさりパインチビット 16 21 甘みあっさりみかん 17 21 甘みあっさり黄桃ダイス 17 21 ④アレンジダイスゼリーシャインマスカット(鉄・Ca) 28 36 ⑤デキシーマーシャルビーンズ 10 0 ④アレンジダイスゼリーシャインマスカット(鉄・Ca) 果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca、香料、酸味料、クエン酸鉄Na、ビタミンC、クチナシ色素、水 (アレルギー表示:ー) ※小麦、卵、乳成分 ⑤デキシーマーシャルビーンズ 植物油脂(大豆、パーム、コーン)、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳、食塩、炭酸カルシウム、植物レシチン(大豆)、香料(チョコレートフレーバー、バニラフレーバー) (アレルギー表示:乳、大豆) ※落花生(ピーナツ)、小麦、ごま、りんご、アーモンド				精白米 鶏肉 もも 皮つき 里いも(冷) 3S だいこん スライスこんにゃく にんじん ごぼう (ささがき) 宮崎県産 椎茸スライス (干) きざみ揚げ (カット油揚げ) 【3日③参照】 豆腐 ねぎ(冷凍) 煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り うすくちしょうゆ 酒 でんぶん キャベツ ①花かつおきざみ 三温糖 うすくちしょうゆ ②ぶり照焼 (津田商店) ①花かつおきざみ かつおのふし (アレルギー表示:ー) ※さば				麦ごはん (10%混入) サラダ油 国産おろしにんにく 鶏肉 もも 皮つき 鶏肉 はねみ 皮なし たまねぎ にんじん じやがいも チキンスープ 【7日②参照】 ①スペシャルカレーフレーク ②エブリイカレーフレーク ③とろける給食用カレーフレーク ④トマトケチャップ ⑤ウスターーソース すりおろしりんご (1kgレトルト) ミニブロッコリー きゅうり カラーピーマンミックスIQF ⑥オーシャンキングほぐし身 ⑦おいしい日向夏ドレッシング ③とろける給食用カレーフレーク 小麦粉、植物油脂(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)				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 ②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) ⑤ウスターーソース 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:ー) ⑥オーシャンキングほぐし身 (糸かまぼこ) たら、ほき、食塩、砂糖、発酵調味料、でん粉、たん白加水分解物(かつおエキス)、還元水あめ、植物油脂(エゴマ)、加水でん粉、着色料(紅麹)、乳化剤(加工助剤)、水 (アレルギー表示:ー) ⑦おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(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)			
豚ももスライス かまぼこ (ピンク) 【3日④参照】 にんじん はくさい たけのこ缶 (県産) きくらげスライス たまねぎ ゆでうずら卵 (フレッシュ) ②チキンスープ ③中華用スープストック うすくちしょうゆ 塩 こしょう でんぶん 純正ごま油 甘みあっさりパインチビット 甘みあっさりみかん 甘みあっさり黄桃ダイス ④アレンジダイスゼリーシャインマスカット(鉄・Ca) ⑤デキシーマーシャルビーンズ				精白米 鶏肉 もも 皮つき 里いも(冷) 3S だいこん スライスこんにゃく にんじん ごぼう (ささがき) 宮崎県産 椎茸スライス (干) きざみ揚げ (カット油揚げ) 【3日③参照】 豆腐 ねぎ(冷凍) 煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り うすくちしょうゆ 酒 でんぶん キャベツ ①花かつおきざみ 三温糖 うすくちしょうゆ ②ぶり照焼 (津田商店) ①花かつおきざみ かつおのふし (アレルギー表示:ー) ※さば				麦ごはん (10%混入) サラダ油 国産おろしにんにく 鶏肉 もも 皮つき 鶏肉 はねみ 皮なし たまねぎ にんじん じやがいも チキンスープ 【7日②参照】 ①スペシャルカレーフレーク ②エブリイカレーフレーク ③とろける給食用カレーフレーク ④トマトケチャップ ⑤ウスターーソース すりおろしりんご (1kgレトルト) ミニブロッコリー きゅうり カラーピーマンミックスIQF ⑥オーシャンキングほぐし身 ⑦おいしい日向夏ドレッシング ③とろける給食用カレーフレーク 小麦粉、植物油脂(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)				精白米 豚ももスライス 国産おろしにんにく 三角こんにゃく(小) ごぼう (乱切り) 宮崎県産 里いも(冷) 2S たけのこ缶 たけのこ水煮 (ハーフ) にんじん ① (大冷) ミニ絹厚揚げ にら サラダ油 三温糖 すりみそ すりごま 酒 濃口醤油 みず ②マロニー きゅうり ロースハムスライス(短冊) 【5日②参照】 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 純正ごま油 ①(大冷)ミニ絹厚揚げ【給食会】 大豆、植物油(なたね、大豆)、安定剤(加工デンプン)、豆腐用凝固剤、酵素、水 (アレルギー表示:大豆)			
甘みあっさりパインチビット 甘みあっさりみかん 甘みあっさり黄桃ダイス ④アレンジダイスゼリーシャインマスカット(鉄・Ca) ⑤デキシーマーシャルビーンズ				②ぶり照焼 (津田商店) ぶり、しょうゆ、砂糖、本みりん、でん粉、生姜、食塩、水 (アレルギー表示:小麦、大豆)				④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) ⑤ウスターーソース 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:ー) ⑥オーシャンキングほぐし身 (糸かまぼこ) たら、ほき、食塩、砂糖、発酵調味料、でん粉、たん白加水分解物(かつおエキス)、還元水あめ、植物油脂(エゴマ)、加水でん粉、着色料(紅麹)、乳化剤(加工助剤)、水 (アレルギー表示:ー) ⑦おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油脂(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マロニー じゃがいも澱粉、コーンスターチ、増粘剤、増粘多糖類 (アレルギー表示:ー)			

3月アレルギー献立表

3月19日 (水)			3月21日 (金)			3月24日 (月)			3月25日 (火)					
白ごはん 煮しめ ちぐさあえ おかかふりかけ	白ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル		ゆかりごはん 三平汁 野菜のごま和え 日向鶏コロッケ おいわいクレープ (小学校のみ)			白ごはん すいとん汁 ほうれん草とコーンのサラダ 鶏肉のバーベキューソース			白ごはん 70 90 精白米 20 24 (大冷) ミニ絹厚揚げ【12日①参照】 鶏肉 はねみ 皮なし 酒 里いも(冷) 2S だいこん ごぼう (乱切り) にんじん 三角こんにゃく(小) 結びこんぶ (大冷) ミニ絹厚揚げ【12日①参照】 ①ちくわ(卵抜き) 煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り 三温糖 うすくちしょうゆ 濃口醤油 みりん きざみ揚げ (カット油揚げ) 【3日③参照】 太もやし ほうれん草(カット) すりごま 三温糖 うすくちしょうゆ 純正ごま油 ②すこやかふりかけおかか ①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、植物油脂(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			精白米 70 90 ①オイスター ソース(マルハ) かきエキス、砂糖、魚醤 (魚介類)(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) 椎茸スライス (干) たけのこ缶 ねぎ(冷凍) 国産おろしにんにく 塩 酒 ①オイスター ソース(マルハ) ②トウバンジャン ③テンメンジャン (テーオー) 塩 うすくちしょうゆ 太もやし ほうれん草(カット) すりごま 三温糖 うすくちしょうゆ ②日向鶏コロッケ 大豆白絞油缶 フレンズクレープ (お祝い) 【14日④参照】 ①ゆかり 塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料 (アレルギー表示:—) ③テンメンジャン (テーオー) 砂糖、みそ(大豆)、なたね油、しょうゆ(小麦、大豆)、大麦粉、食塩、水 (アレルギー表示:小麦、大豆) ④とりささみチャンク 鶏肉(ささみ)、醸造酢、食塩、寒天、砂糖、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 1.7 2.1 27 34 1 1.3 17 22 20 26 20 26 5 6.5 20 26 2.5 3.2 0.5 0.65 3 3.6 5 6.2 0.1 0.12 27 33 12 14 1 1.2 0.6 0.72 1.2 1.4 60 60 9 9 35 0 70 90 30 36 3 3.6 3 3.6 1 1.2 22 28 15 19 8 10 22 28 3 3.6 3 3.6 3 3.6 3 3.6 0.4 0.48 1 1.2 30 36 3.5 4.2 3.5 4.2 1.25 1.5 0.5 0.6 0.6 0.72 60 80 0.6 0.72 0.6 0.72 2.5 3 7 7.4 1 1.2 0.1 0.12 6 7.2 0.3 0.36		
白ごはん 煮しめ ちぐさあえ おかかふりかけ	白ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル		ゆかりごはん 三平汁 野菜のごま和え 日向鶏コロッケ おいわいクレープ (小学校のみ)			白ごはん すいとん汁 ほうれん草とコーンのサラダ 鶏肉のバーベキューソース			白ごはん 70 90 精白米 20 24 (大冷) ミニ絹厚揚げ【12日①参照】 鶏肉 はねみ 皮なし 酒 里いも(冷) 2S だいこん ごぼう (乱切り) にんじん 三角こんにゃく(小) 結びこんぶ (大冷) ミニ絹厚揚げ【12日①参照】 ①ちくわ(卵抜き) 煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り 三温糖 うすくちしょうゆ 濃口醤油 みりん きざみ揚げ (カット油揚げ) 【3日③参照】 太もやし ほうれん草(カット) すりごま 三温糖 うすくちしょうゆ 純正ごま油 ②すこやかふりかけおかか ①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、植物油脂(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			精白米 70 90 ①オイスター ソース(マルハ) かきエキス、砂糖、魚醤 (魚介類)(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) 椎茸スライス (干) たけのこ缶 ねぎ(冷凍) 国産おろしにんにく 塩 酒 ①オイスター ソース(マルハ) ②トウバンジャン ③テンメンジャン (テーオー) 塩 うすくちしょうゆ 太もやし ほうれん草(カット) すりごま 三温糖 うすくちしょうゆ ②日向鶏コロッケ 大豆白絞油缶 フレンズクレープ (お祝い) 【14日④参照】 ①ゆかり 塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料 (アレルギー表示:—) ③テンメンジャン (テーオー) 砂糖、みそ(大豆)、なたね油、しょうゆ(小麦、大豆)、大麦粉、食塩、水 (アレルギー表示:小麦、大豆) ④とりささみチャンク 鶏肉(ささみ)、醸造酢、食塩、寒天、砂糖、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 1.7 2.1 27 34 1 1.3 17 22 20 26 20 26 5 6.5 20 26 2.5 3.2 0.5 0.65 3 3.6 5 6.2 0.1 0.12 27 33 12 14 1 1.2 0.6 0.72 1.2 1.4 60 60 9 9 35 0 70 90 30 36 3 3.6 3 3.6 1 1.2 22 28 15 19 8 10 22 28 3 3.6 3 3.6 3 3.6 3 3.6 0.4 0.48 1 1.2 30 36 3.5 4.2 3.5 4.2 1.25 1.5 0.5 0.6 0.6 0.72 60 80 0.6 0.72 0.6 0.72 2.5 3 7 7.4 1 1.2 0.1 0.12 6 7.2 0.3 0.36		
白ごはん 煮しめ ちぐさあえ おかかふりかけ	白ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル		ゆかりごはん 三平汁 野菜のごま和え 日向鶏コロッケ おいわいクレープ (小学校のみ)			白ごはん すいとん汁 ほうれん草とコーンのサラダ 鶏肉のバーベキューソース			白ごはん 70 90 精白米 20 24 (大冷) ミニ絹厚揚げ【12日①参照】 鶏肉 はねみ 皮なし 酒 里いも(冷) 2S だいこん ごぼう (乱切り) にんじん 三角こんにゃく(小) 結びこんぶ (大冷) ミニ絹厚揚げ【12日①参照】 ①ちくわ(卵抜き) 煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り 三温糖 うすくちしょうゆ 濃口醤油 みりん きざみ揚げ (カット油揚げ) 【3日③参照】 太もやし ほうれん草(カット) すりごま 三温糖 うすくちしょうゆ 純正ごま油 ②すこやかふりかけおかか ①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、植物油脂(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			精白米 70 90 ①オイスター ソース(マルハ) かきエキス、砂糖、魚醤 (魚介類)(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) 椎茸スライス (干) たけのこ缶 ねぎ(冷凍) 国産おろしにんにく 塩 酒 ①オイスター ソース(マルハ) ②トウバンジャン ③テンメンジャン (テーオー) 塩 うすくちしょうゆ 太もやし ほうれん草(カット) すりごま 三温糖 うすくちしょうゆ ②日向鶏コロッケ 大豆白絞油缶 フレンズクレープ (お祝い) 【14日④参照】 ①ゆかり 塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料 (アレルギー表示:—) ③テンメンジャン (テーオー) 砂糖、みそ(大豆)、なたね油、しょうゆ(小麦、大豆)、大麦粉、食塩、水 (アレルギー表示:小麦、大豆) ④とりささみチャンク 鶏肉(ささみ)、醸造酢、食塩、寒天、砂糖、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 1.7 2.1 27 34 1 1.3 17 22 20 26 20 26 5 6.5 20 26 2.5 3.2 0.5 0.65 3 3.6 5 6.2 0.1 0.12 27 33 12 14 1 1.2 0.6 0.72 1.2 1.4 60 60 9 9 35 0 70 90 30 36 3 3.6 3 3.6 1 1.2 22 28 15 19 8 10 22 28 3 3.6 3 3.6 3 3.6 3 3.6 0.4 0.48 1 1.2 30 36 3.5 4.2 3.5 4.2 1.25 1.5 0.5 0.6 0.6 0.72 60 80 0.6 0.72 0.6 0.72 2.5 3 7 7.4 1 1.2 0.1 0.12 6 7.2 0.3 0.36		
白ごはん 煮しめ ちぐさあえ おかかふりかけ	白ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル		ゆかりごはん 三平汁 野菜のごま和え 日向鶏コロッケ おいわいクレープ (小学校のみ)			白ごはん すいとん汁 ほうれん草とコーンのサラダ 鶏肉のバーベキューソース			白ごはん 70 90 精白米 20 24 (大冷) ミニ絹厚揚げ【12日①参照】 鶏肉 はねみ 皮なし 酒 里いも(冷) 2S だいこん ごぼう (乱切り) にんじん 三角こんにゃく(小) 結びこんぶ (大冷) ミニ絹厚揚げ【12日①参照】 ①ちくわ(卵抜き) 煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り 三温糖 うすくちしょうゆ 濃口醤油 みりん きざみ揚げ (カット油揚げ) 【3日③参照】 太もやし ほうれん草(カット) すりごま 三温糖 うすくちしょうゆ 純正ごま油 ②すこやかふりかけおかか ①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、植物油脂(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			精白米 70 90 ①オイスター ソース(マルハ) かきエキス、砂糖、魚醤 (魚介類)(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) 椎茸スライス (干) たけのこ缶 ねぎ(冷凍) 国産おろしにんにく 塩 酒 ①オイスター ソース(マルハ) ②トウバンジャン ③テンメンジャン (テーオー) 塩 うすくちしょうゆ 太もやし ほうれん草(カット) すりごま 三温糖 うすくちしょうゆ ②日向鶏コロッケ 大豆白絞油缶 フレンズクレープ (お祝い) 【14日④参照】 ①ゆかり 塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖、食塩、酵母エキス、酸味料 (アレルギー表示:—) ③テンメンジャン (テーオー) 砂糖、みそ(大豆)、なたね油、しょうゆ(小麦、大豆)、大麦粉、食塩、水 (アレルギー表示:小麦、大豆) ④とりささみチャンク 鶏肉(ささみ)、醸造酢、食塩、寒天、砂糖、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 1.7 2.1 27 34 1 1.3 17 22 20 26 20 26 5 6.5 20 26 2.5 3.2 0.5 0.65 3 3.6 5 6.2 0.1 0.12 27 33 12 14 1 1.2 0.6 0.72 1.2 1.4 60 60 9 9 35 0 70 90 30 36 3 3.6 3 3.6 1 1.2 22 28 15 19 8 10 22 28 3 3.6 3 3.6 3 3.6 3 3.6 0.4 0.48 1 1.2 30 36 3.5 4.2 3.5 4.2 1.25 1.5 0.5 0.6 0.6 0.72 60 80 0.6 0.72 0.6 0.72 2.5 3 7 7.4 1 1.2 0.1 0.12 6 7.2 0.3 0.36		