

| 日 曜 | こんだて名 | 使っている食品 |
|------|-----------------|---|
| 1 木 | ごはん | 米 |
| | サンマの竜田揚げ | さんま、澱粉、醤油、還元水飴、みりん、ざらめ、しょうが、(原材料の一部に大豆、小麦を含む)、大豆白絞油 |
| | 小松菜のごま和え | 小松菜、白菜、もやし、人参、しょうゆ、砂糖、白ごま |
| | いものこ汁 | 鶏肉、しめじ、里芋、人参、ごぼう、突きこんにゃく、長ねぎ、豆腐、だしパック※1、しょうゆ、酒、みりん ※1 だしパック…さば節、いわし節、かつお節、かつお・まぐろエキス、むろ節、そうだかつお節、酵母エキス |
| | お月見団子 | 上新粉(ひとめばれ)、イソマルトオリゴ糖シロップ、麦芽糖、砂糖、醤油、トレハロース、和菓子用たれの素(加工デンプン、でん粉分解物、寒天)、水あめ、酵素製剤(乳化剤、酵素)、食用油脂、ベニコウジ色素、和風だしの素(風味原料、砂糖、酵母エキス粉末、でん粉、米油)、寒天、水 |
| 2 金 | ごはん | 米 |
| | きんぴら肉団子 | 団子【鶏肉、ごぼう、たまねぎ、にんじん、粒状植物性たん白、豚肉、豚脂、ごま、砂糖、粉末状植物性たん白、植物油、みりん、小麦不使用しょうゆ、食塩、酵母エキス、香辛料、にんにくペースト、しょうがペースト、液状混合調味料、水、揚げ油(なたね油)、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、カラメル色素】、ソース【砂糖・ぶどう糖果糖液糖、清酒、小麦不使用しょうゆ、砂糖、食酢、みりん、植物油、りんごジュース、にんにくペースト、しょうがペースト、酵母エキス、液状混合調味料、香辛料、水、増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム)、カラメル色素】、(原材料の一部に大豆を含む) |
| | きゅうりの酢の物 | わかめ、キャベツ、もやし、きゅうり、ちくわ※2、砂糖、米酢、しょうゆ、塩 ※2 ちくわ…スケソウタラ、イトヨリダイ、加工澱粉、醸造みりん、砂糖、魚介エキス、食塩、調味料(アミノ酸) |
| | 根菜汁 | れんこん、生揚げ、ごぼう、人参、じゃがいも、しめじ、だしパック※1、みそ、バター |
| 5 月 | ごはん | 米 |
| | 肉じゃがコロッケ | 野菜(ばれいしょ、たまねぎ、にんじん)、フライドポテト(ばれいしょ、植物油)、砂糖、春雨、豚肉、粒状植物性たん白、しょうゆ、パン粉、ラード、食塩、小麦粉、香辛料、衣【パン粉、植物油、小麦粉、粉末卵白、ショートニング、加工でん粉、増粘多糖類、調味料(アミノ酸、カロチノイド色素)、水】、(原材料の一部に大豆、乳を含む)、大豆白絞油 |
| | ひじきと大豆の煮物 | さつま揚げ※3、ひじき、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油揚げ、大豆、サラダ油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ ※3 さつま揚げ…スケソウタラすり身、馬鈴薯澱粉、加工澱粉(タピオカ)、食用菜種油、大豆たんぱく、食塩、砂糖、発酵調味料、ブドウ糖、調味料、水 |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉、ごぼう、人参、干しいたけ、豆腐、長ねぎ、だしパック※1、みそ、酒、一味唐辛子 |
| 6 火 | ごはん | 米 |
| | 鶏肉のくわ焼き | 鶏肉、生姜、長ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖 |
| | ツナじゃが | 人参、じゃがいも、玉ねぎ、枝豆、シーチキンオイル無添加フレーク※4、サラダ油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、白こしょう、みそ ※4 シーチキンオイル無添加フレーク…きはだまぐろ、食塩、野菜エキス(キャベツ、人参、玉ねぎ)、水 |
| | ほうれん草のすまし汁 | 豆腐、えのき、人参、干しいたけ、ほうれん草、だしパック※1、しょうゆ、酒 |
| 7 水 | パンパン | 県産小麦粉(銀河のちから、ゆきちから)、砂糖、ショートニング、塩、脱脂粉乳、イースト、マーガリン、ドライパイン(パイン、砂糖、クエン酸、保存料) |
| | ホキのフライ | ホキ、パン粉、小麦粉、水、大豆白絞油 |
| | いんげん豆の煮込み | 4種豆のミックス【白インゲン豆、エジプト豆、赤インゲン豆、インゲン豆】、玉ねぎ、人参、ウインナー【豚肉(豚脂肪含)、食塩、砂糖、香辛料(白コショウ、カルワイ、(キャラウエー))、パン酵母】、いんげん、マッシュルーム、赤ワイン、デミグラスソース【小麦粉、牛脂豚脂混合油、トマトペースト、ウスターソース、砂糖、食塩、ソテーオニオン、にんじん、ビーフエキス、でんぷん、ブラウンルウ、香辛料、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、香料、(原材料の一部にりんご、大豆を含む)】、トマトケチャップ※5、トマトピューレ【トマト】、砂糖、ヘルシーファームコンソメ※6、塩 ※5 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、食塩、たまねぎ、香辛料 ※6 ヘルシーファームコンソメ…食塩、デキストリン、麦芽糖、チキンコンソメパウダー、ぶどう糖、酵母エキスパウダー、たん白加水分解物、チキンエキスパウダー、鶏脂、砂糖、魚醤パウダー、香辛料、トマトパウダー、オニオンエキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、にんじんエキスパウダー、香辛料抽出物、酸味料、(原料の一部に豚肉を含む) |
| | ポテトスープ | 人参、じゃがいも、ベーコン※7、コーン、白菜、ナチュラルポットスープストック※8、ヘルシーファームコンソメ※6、しょうゆ、塩、白こしょう ※7 ベーコン…豚かた肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス) ※8 ナチュラルポットスープストック…ぶどう糖、食塩、たん白加水分解物、でん粉、酵母エキス、野菜粉末、香辛料、魚介エキス粉末、デキストリン、植物油、昆布粉末、麦芽エキス粉末 |
| 8 木 | ごはん | 米 |
| | 豚肉のオイスターソース焼き | 豚肉、生姜、にんにく、しょうゆ、オイスターソース※9、酒、砂糖、サラダ油、豆板醤【唐辛子、味噌、食塩、酒精、(原材料の一部に大豆を含む)】 ※9 オイスターソース…すりつぶしかき(かき、食塩)、水あめ、醤油、(アルコール)、砂糖液糖、食塩、加工でん粉、酒精、水 |
| | 白菜のおひたし | 白菜、人参、小松菜、もやし、しょうゆ、みりん |
| | 油揚げのみそ汁 | 人参、大根、しめじ、油揚げ、長ねぎ、だしパック※1、みそ |
| 9 金 | ごはん | 米 |
| | 春巻き | キャベツ、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、豚肉、難消化性デキストリン、はるさめ、しょうゆ、ポークオイル、グラニュー糖、植物油、ポークミートペースト、ひじき、おろししょうが、食塩、オイスターソース、酵母エキス、乾燥パン酵母、香辛料、皮(小麦粉、植物油、みりん、還元水あめ、食塩、でん粉)、加工デンプン、ピロリン酸鉄、増粘多糖類、乳化剤、調味料(アミノ酸等)、(原材料の一部にごま、大豆、ゼラチンを含む)、大豆白絞油 |
| | 亜麻豚deチンジャオロースー | 豚肉、人参、たけのこ、ピーマン、サラダ油、生姜、にんにく、酒、砂糖、オイスターソース※9、しょうゆ、塩、ごま油、片栗粉 |
| | 亜麻豚キムチ汁 | 豚肉、サラダ油、酒、えのき、白菜、豆腐、白菜キムチ【白菜、大根、唐辛子、にんにく、人参、長ねぎ、生姜、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス】、チンゲン菜、にら、がらスープポーク&チキン【チキンエキス、ポークエキス、香味油、たん白加水分解物、ネギエキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、市水、(原材料の一部に大豆、小麦、ゼラチン、ごまを含む)】、砂糖、みそ、しょうゆ |
| 12 月 | ごはん | 米 |
| | 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ | 豆腐ハンバーグ【たまねぎ、豆腐、鶏肉、おから、植物油、粒状植物性たん白、にんじん、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩、水溶性食物繊維、小麦不使用しょうゆ、酵母エキス、にんにくペースト、液状混合調味料、しょうがペースト、着色料、水、加工デンプン、炭酸Ca、凝固剤、安定剤(グァーガム)、ピロリン酸第二鉄】、えのき、干しいたけ、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、片栗粉 |
| | わかめサラダ | 大根、きゅうり、人参、わかめ、米酢、砂糖、ごま油、塩、しょうゆ |
| | さつま汁 | 鶏肉、さつまいも、人参、ごぼう、油揚げ、長ねぎ、だしパック※1、酒、みそ、しょうゆ |
| 13 火 | ごはん | 米 |
| | サバの塩焼き | サバ、塩 |
| | すき焼き煮 | 牛肉、人参、白菜、長ねぎ、焼き豆腐、糸こんにゃく、干しいたけ、えのき、サラダ油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ |
| | 大根のみそ汁 | 人参、大根、ごぼう、もやし、小松菜、だしパック※1、みそ |
| 14 水 | コッペパン | 県産小麦粉(ゆきちから、銀河のちから)、砂糖、ショートニング、塩、脱脂粉乳、イースト |
| | 鶏肉のパン粉焼き | 鶏肉、マヨネーズ卵不使用※10、粒入りマスタード※11、塩、こしょう、パン粉、パセリ ※10 マヨネーズ卵不使用…食用植物油、醸造酢、水あめ、食塩、粉末状植物性たん白(大豆)、大豆粉、増粘多糖類、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにゃく精粉 ※11 粒入りマスタード…マスタード、醸造酢(りんごを含む)、異性化液糖、還元水飴、食塩、増粘多糖類、着色料(ターメリック)、水 |
| | ごまドレサラダ | キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり、ごま醤油ドレッシング【しょうゆ、醸造酢、砂糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ)、食用植物油、ごま、発酵調味料、食塩、たんぱく加水分解物、調味料(アミノ酸)、増粘多糖類、ローストオニオンペースト、香辛料抽出物、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)】 |
| | コーンポタージュ | 人参、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン※7、コーン、ナチュラルポットスープストック※8、ポターージュエースコーン※12、牛乳、生クリーム【乳製品、乳化剤、pH調整剤、安定剤(増粘多糖類)、(原料の一部に大豆を含む)】、白こしょう ※12 ポターージュエースコーン…スイートコーンパウダー、デキストリン、食用精製加工油脂、馬鈴しよでん粉、小麦粉、食塩、脱脂粉乳、粉末動物油脂、ぶどう糖、小麦たん白発酵調味料、砂糖、乳糖、全粉乳、チキンコンソメパウダー、チーズ、ほたてエキスパウダー、乳等を主要原料とする食品、香辛料、調味料(アミノ酸等)、香料、増粘剤(グァーガム)、(原材料の一部に豚肉、鶏肉を含む) |

| 日 | 曜 | こんだて名 | 使っている食品 |
|---|---|---|--|
| 15 | 木 | ごはん | 米 |
| | | 鮭の照り焼き | 鮭、しょうゆ、みりん、砂糖 |
| | | 高野豆腐の煮物 | 高野豆腐、鶏肉、じゃがいも、人参、干しいたけ、いんげん、砂糖、しょうゆ、酒 |
| | | にらたまみそ汁 | 人参、もやし、えのき、玉ねぎ、にら、だしパック※1、みそ、片栗粉、鶏卵 |
| | | りんご | りんご |
| 16 | 金 | ごはん | 米 |
| | | チーズオムレツ | 液卵、油脂加工品(植物油、卵黄、食塩)、チーズ、乳等を主要原料とする食品、でん粉発酵調味料、植物油、食用卵殻粉、小麦粉、チーズフード、砂糖、食塩、加工でん粉、トレハロース、調味料(アミノ酸)、カロチノイド色素、(原材料の一部に小麦、大豆を含む) |
| | | キャベツとコーンのサラダ | キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン、サラダ油、米酢、しょうゆ、砂糖、粉辛子、塩、黒こしょう |
| | | チキンカレー | 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、サラダ油、にんにく、生姜、赤ワイン、カレーフレーク※13、給食用とろけるカレー※14、コータス中辛※15、中濃ソース※16、フルーツチャツネ【りんご、レモン、レーズン、水飴、砂糖、香辛料、酸味料(酢酸、クエン酸)、食塩、カラメル色素、香料、(原材料の一部に大豆を含む)】、ガラムマサラ【コリアンダー、シナモン、クミン、クローブ、ブラックペッパー、ホワイトペッパー、カルダモン】、トマトケチャップ※17 |
| | | | ※13 カレーフレーク…でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加エデンブ)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料 |
| | | | ※14 給食用とろけるカレー…小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、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 |
| | | | ※15 コータス中辛…小麦粉、カレー粉、砂糖、パーム油、玉ねぎ、にんにく、豚脂、トマトペースト、食塩、香辛料、チキンエキス、粉末ワイン、チャツネ(大豆含む)、たん白加水分解物、りんごペースト、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料 |
| ※16 中濃ソース…醸造酢、野菜・果実(トマト、プルーン、玉ねぎ、人参)、砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、コーンスターチ、たん白加水分解物、酵母エキス、香辛料、水 | | | |
| ※17 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、食塩、たまねぎ、香辛料 | | | |
| 19 | 月 | ごはん | 米 |
| | | 焼きシシャモ | シシャモ、食塩 |
| | | 切干大根の煮物 | 切干大根、さつま揚げ※3、人参、油揚げ、いんげん、サラダ油、砂糖、酒、しょうゆ |
| | | 寺沢団子汁 | じゃがいも、片栗粉、鶏肉、こんにゃく、人参、しめじ、ごぼう、長ねぎ、だしパック※1、酒、しょうゆ |
| | | ごはん | 米 |
| 20 | 火 | 鶏肉の塩唐揚げ | 鶏肉、酒、塩、砂糖、白こしょう、生姜、にんにく、片栗粉、大豆白絞油 |
| | | キャベツのシラス炒め | キャベツ、シラス干し、豚肉、人参、ピーマン、サラダ油、酒、しょうゆ、塩 |
| | | ごぼうのみそ汁 | 人参、ごぼう、もやし、油揚げ、小松菜、だしパック※1、みそ |
| | | 背割りコッペパン | 県産小麦粉(ゆきちから、銀河のちから)、砂糖、ショートニング、塩、脱脂粉乳、イースト |
| 21 | 水 | フランクフルトのトマトソース | フランクフルト【豚肉(豚脂肪含)、食塩、砂糖、香辛料(白コショウ、カルワイ、(キャラウエー))、パン酵母】、トマトソース【トマトケチャップ※17、中濃ソース※16、赤ワイン】 |
| | | いもいもサラダ | じゃがいも、さつまいも、きゅうり、人参、コーン、塩、黒こしょう、マヨネーズ卵不使用※10 |
| | | エリンギのスープ | 人参、白菜、ブロッコリー、エリンギ、ベーコン※7、ナチュラルポットスープストック※8、ヘルシーファームコンソメ※6、塩、白こしょう |
| | | ごはん | 米 |
| 22 | 木 | イカの西京焼き | イカ、砂糖、味噌、みりん、醸造調味料(原材料の一部に大豆を含む) |
| | | 野菜のうま煮 | 鶏肉、じゃがいも、こんにゃく、人参、玉ねぎ、油麩【小麦粉、グルテン、大豆油】、枝豆、サラダ油、砂糖、しょうゆ、白こしょう |
| | | 五目汁 | 大根、人参、たけのこ、油揚げ、しめじ、干しいたけ、絹さや、だしパック※1、酒、しょうゆ、塩 |
| | | ごはん | 米 |
| 23 | 金 | 焼きギョウザ | キャベツ、豚肉(白金豚)、玉ねぎ、にら、大豆蛋白、ねぎ油、無添加丸大豆醤油、にんにく、生姜、米こうじ、天然塩、ポークエキス、酵母エキス、さとうきび糖、カルシウム、クエン酸第一Na、皮(岩手県産小麦粉、アルカリイオン水) |
| | | かみかみサラダ | さきいか【いか、砂糖、乳糖、食塩、ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、リン酸塩(Na)、甘味料(ステビア、カンゾウ)】、小松菜、きゅうり、人参、もやし、ごぼう、白ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま油 |
| | | 春雨スープ | なると【魚すりみ(すけそうたら、ぐち)、馬鈴しょでん粉、食塩、みりん、調味料(アミノ酸等)、着色料(くちなし)、水】、人参、チンゲン菜、緑豆春雨、にら、ガラスープチキン【チキンエキス、チキンオイル、たん白加水分解物、香味油、ネギエキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、市水、(原材料の一部に豚肉、大豆、小麦、ゼラチン、ごまを含む)】、ヘルシーファーム中華スープの素※18、しょうゆ、白こしょう |
| | | 牛乳プリン | 牛乳、砂糖、加糖れん乳、ミルクカルシウム、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、ピロリン酸第二鉄 |
| | | ※18 ヘルシーファーム中華スープの素…食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、食用植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素、(原材料の一部に大豆、鶏肉、豚肉、ごまを含む) | |
| 26 | 月 | ごはん | 米 |
| | | とんかつ | 豚肉、パン粉【小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆、イースト、食塩】、バターミックス【小麦粉、でん粉、植物性たん白、植物性油脂、食塩】、粉末状大豆たん白、食塩、加水、大豆白絞油 |
| | | 切干大根とツナのサラダ | 切干大根、きゅうり、コーン、シーチキンオイル無添加フレーク※4、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 |
| | | 豆腐のみそ汁 | 人参、じゃがいも、油揚げ、豆腐、長ねぎ、だしパック※1、みそ |
| 27 | 火 | ごはん | 米 |
| | | カツオの生姜醤油 | カツオ、酒、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、大豆白絞油、米酢、砂糖、みりん、生姜、ごま油、水 |
| | | こんにゃくのきんぴら | 突きこんにゃく、人参、ごぼう、れんこん、いんげん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、塩、一味唐辛子 |
| | | 白菜のみそ汁 | 人参、白菜、大根、えのき、小松菜、だしパック※1、みそ |
| 28 | 水 | 背割りコッペパン | 県産小麦粉(ゆきちから、銀河のちから)、砂糖、ショートニング、塩、脱脂粉乳、イースト |
| | | クリスピーチキン | 鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、たんぱく加水分解物、香辛料、衣【小麦粉、でん粉、糖類(ぶどう糖、砂糖)、デキストリン、香辛料、食塩、大豆粉、植物油、粉末しょうゆ】、揚げ油(なたね油、パーム油)、加エデンブ、重曹、酸味料 |
| | | トマトソーススパゲティ | カットスパゲティ、にんにく、ベーコン※7、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、あさり、オリーブオイル、ベイシクトマト【トマト、たまねぎ、大豆油、にんにく、食塩、香辛料、クエン酸、塩化カルシウム】、トマトケチャップ※17、白こしょう、パセリ |
| | | コンソメスープ | キャベツ、人参、コーン、ほうれん草、ナチュラルポットスープストック※8、ヘルシーファームコンソメ※6、塩、白こしょう |
| | | プリン | 豆乳プリン【豆乳、水あめ、ショートニング、砂糖、水溶性食物繊維、水、ゲル化剤(加エデンブ、増粘多糖類)、乳化剤、ピロリン酸第二鉄、カロチノイド色素】、カラメルソース【水あめ、砂糖、デキストリン、水、カラメル色素、ゲル化剤(増粘多糖類、加エデンブ)、香料】 |
| 29 | 木 | 栗ご飯 | 米、蒸し栗【栗、砂糖、食塩、乳酸カルシウム、ビタミンC、亜硫酸塩】、塩、酒 |
| | | イワシの磯辺揚げ | イワシ、パン粉、小麦粉、青のり、水、大豆白絞油 |
| | | ほうれん草ときのこの和え物 | ほうれん草、しめじ、もやし、人参、しょうゆ、砂糖、白ごま |
| | | 麩のすまし汁 | 白玉麩【小麦粉、グルテン(小麦たん白)】、絹さや、人参、干しいたけ、たけのこ、だしパック※1、しょうゆ、酒 |
| 30 | 金 | ごはん | 米 |
| | | 鶏肉の一味焼き | 鶏肉、生姜、にんにく、長ねぎ、ごま油、砂糖、酒、しょうゆ、一味唐辛子、白ごま |
| | | 大根と生揚げのトロトロ煮 | 大根、人参、生揚げ、枝豆、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース※9、みそ、片栗粉 |
| | | ふのり汁 | 人参、じゃがいも、白菜、ふのり、長ねぎ、だしパック※1、みそ |

◎毎日おいしい牛乳がつかます。