

日	曜	こんだて名	使っている食品
1	火	ごはん	米
		イカの竜田揚げ	イカ、生姜、しょうゆ、片栗粉、大豆白絞油
		ラーメンサラダ	冷凍ラーメン【小麦粉、小麦たん白、かんすい、カロチノイド色素、(調整水)】、ロースハム【豚ロース肉、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)】、きゅうり、もやし、キャベツ、人参、しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油、白ごま
		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、からスープポーク&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
		りんごゼリー	りんごピューレ、ぶどう糖果糖液糖、りんごシロップ漬け、りんご果汁、ポリデキストロース、グラニュー糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、ピロリン酸第二鉄、香料、水
2	水	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、ドライバイン(バイン、砂糖、クエン酸、保存料)
		ミートボール	団子【鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、水溶性食物繊維、豚脂、粉末状植物性たん白、砂糖、にんにくペースト、酵母エキス、ぶどう糖、食塩、香辛料、しょうがペースト、水、揚げ油(なたね油)、加エデンブ、セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄】、ソース【トマトケチャップ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物繊維、食酢、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ、植物油、にんにくペースト、砂糖、酵母エキス、香辛料、水、増粘剤(加エデンブ、キサンタンガム)、カラメル色素】、(原材料の一部に豚肉、大豆を含む)
		かぼちゃのサラダ	かぼちゃ、人参、きゅうり、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、こんにやく精粉】、塩、黒こしょう
		オニオンスープ	玉ねぎ、えのき、人参、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、ナチュラルポットスープストック※1、ヘルシーファームコンソメ※2、しょうゆ、塩、白こしょう ※1 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 ※2 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)
3	木	ごはん	米
		鶏肉のねぎだれ	鶏肉、しょうゆ、酒、生姜、片栗粉、大豆白絞油、サラダ油、長ねぎ、米酢、砂糖
		キャベツのソース炒め	キャベツ、ちくわ※3、玉ねぎ、人参、ピーマン、サラダ油、ウスターソース【醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、トマト、にんじん、たまねぎ、プルーン、食塩、たん白加水分解物、酵母エキス、香辛料、水】、塩、白こしょう ※3 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)
		高野豆腐のみそ汁	人参、じゃがいも、しめじ、高野豆腐、わかめ、だしパック※4、みそ ※4 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
4	金	ごはん	米
		サワラの西京焼き	サワラ、砂糖、味噌、みりん、醸造調味料、(原材料の一部に大豆を含む)
		生揚げとじゃがいもの煮物	豚肉、じゃがいも、人参、生揚げ、枝豆、サラダ油、砂糖、みりん、酒、生姜、しょうゆ、片栗粉
		のっぺい汁	鶏肉、人参、ごぼう、こんにやく、里芋、干しいたけ、長ねぎ、だしパック※4、みりん、酒、しょうゆ、片栗粉
		りんご	りんご
7	月	ごはん	米
		シシャモ磯辺天ぷら	ししゃも、衣(小麦粉、澱粉、ブドウ糖、青海苔)、揚げ油(食用大豆油、食用なたね油)、ベーキングパウダー、着色料(クチナシ、β-カロチン)、大豆白絞油
		干し大根の煮物	干し大根、シラス干し、さつま揚げ※5、人参、油揚げ、いんげん、サラダ油、砂糖、酒、しょうゆ ※5 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
		玉ねぎのみそ汁	人参、玉ねぎ、ごぼう、もやし、小松菜、だしパック※4、みそ
8	火	チキンライス	米、チキンライスの素【トマトソース(トマトペースト、醸造酢、その他)、にんじん、鶏肉、食用油脂(菜種油、チキンオイル)、砂糖、食塩、チキンエキス、コーン、乾燥たまねぎ、オニオンペースト、オニオンエキス、酵母エキス、魚介エキス(エソ・グチ類、ちりめん)、野菜エキス、香辛料(ガーリック、白こしょう)、大豆多糖類、パプリカ色素、香料】
		鶏肉のハニーグリル	鶏肉、塩、白こしょう、生姜、しょうゆ、はちみつ、赤ワイン
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、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】、コーン、人参、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油
		白菜のスープ	ベーコン※6、人参、白菜、ほうれん草、えのき、ナチュラルポットスープストック※1、ヘルシーファームコンソメ※2、しょうゆ、塩、白こしょう ※6 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)
		クリスマスケーキ	豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、水あめ、ココアパウダー、植物油、調整豆乳粉末、清涼飲料水、粉砂糖、発酵調味料、水、トレハロース、加エデンブ、増粘剤(カードラン、アルギン酸エステル)、乳化剤、膨張剤、安定剤(増粘多糖類)、香料、凝固剤、メタリン酸Na
9	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
		スコッチエッグ	鶏卵、鶏肉、玉ねぎ、つなぎ(パン粉、卵白、乾燥卵白)、水あめ、しょうゆ、粉末状植物性たん白、食用卵殻粉、植物油、でん粉、米発酵調味料、かつお風味調味料、砂糖、酵母エキスパウダー、酵母、香辛料、乾燥卵白、衣(パン粉、でん粉、植物油、鶏卵)、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、硫酸カルシウム、pH調整剤、乳化剤、揚げ油(大豆油)、(原材料の一部に小麦・大豆を含む)
		彩りマリネ	ひじき、きゅうり、コーン、赤ピーマン、キャベツ、砂糖、しょうゆ、米酢、塩、オリーブオイル
		ホワイトシチュー	サラダ油、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、しめじ、グリーンピース、北海道シチューフレーク※7、ベシャメルソース※8、牛乳、黒こしょう、生クリーム ※7 北海道シチューフレーク…豚脂、小麦粉、脱脂粉乳、砂糖、食塩、でんぷん、クリーミングパウダー、ナチュラルチーズ、生クリーム、チーズ加工品、オニオンパウダー、ポークエキス、酵母エキス、香辛料、濃縮生クリーム、デキストリン、玉ねぎ加工品、調味油、チキンエキス、とうもろこし粉、ガーリックパウダー、加エデンブ、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、酸味料、香料抽出物、(原材料の一部に大豆、鶏肉を含む) ※8 ベシャメルソース…乳製品(脱脂粉乳、ホエイパウダー、全粉乳、チーズ、バター)、粉末植物油、小麦粉、たん白加水分解物、小麦たん白発酵調味料、砂糖、デキストリン、食塩、酵母エキスパウダー、オニオンパウダー、ほたてエキスパウダー
10	木	ごはん	米
		サバの塩焼き	サバ、塩
		茎わかめ炒め	茎わかめ、人参、れんこん、玉ねぎ、ちくわ※3、いんげん、サラダ油、砂糖、みりん、しょうゆ、一味唐辛子
		ごまたっぷり豚汁	豚肉、ごぼう、人参、大根、突きこんにやく、油揚げ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、だしパック※4、みそ、白ごまペースト【白ごま】
11	金	ごはん	米
		豚肉の黒酢ソース	豚肉、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、大豆白絞油、黒酢、砂糖
		小松菜としめじの和え物	小松菜、しめじ、もやし、人参、しょうゆ、砂糖、白ごま
		大根のみそ汁	人参、大根、白菜、じゃがいも、わかめ、だしパック※4、みそ

日	曜	こんだて名	使っている食品
14	月	ごはん	米
		ホキ香草フライ	ホキ、パン粉、バジル、水、小麦粉、澱粉、植物性油脂(菜種由来)、食塩、大豆粉、ニンニク、グアガム、大豆白絞油、(原材料の一部に小麦粉、大豆を含む)
		フルーツゼリーミックス	ブロックゼリー【りんご果汁、ぶどう糖果糖液糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、V.C、水】、ミックスフルーツ【パイン、黄桃、りんご、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、酸味料(クエン酸、りんご酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、乳酸カルシウム】、野菜入りファイバーゼリー【果糖ぶどう糖液糖、食物繊維、りんご果汁、にんじん、かぼちゃ、オレンジ果汁、デキストリン、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca、酸味料、香料、酸化防止剤(V.C)】
		いわて遠野牛カレー	牛肉、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※9、給食用とろけるカレー※10、コータス中辛※11、中濃ソース※12、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※13
			※9 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(加エテンブン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料
			※10 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
※11 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			
※12 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			
※13 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			
15	火	ごはん	米
		鶏肉の照り焼き	鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖
		ひじきの五目炒め	ひじき、人参、系こんにゃく、油揚げ、大豆、枝豆、サラダ油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ
		さつまい	鶏肉、さつまいも、人参、大根、豆腐、長ねぎ、だしパック※4、酒、みそ、しょうゆ
16	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
		鮭のタルタルパン粉焼き	鮭、塩、白こしょう、卵をつかっていないタルタルソース【植物油、ピクルス、砂糖、醸造酢、食塩、乾燥たまねぎ、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤(加エでん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物、ウコン色素、(原材料の一部に大豆を含む)】、パン粉、パセリ
		花野菜ソテー	カリフラワー、ブロッコリー、ベーコン※6、キャベツ、人参、サラダ油、ヘルシーファームコンソメ※2、白こしょう
		ポパイスープ	ほうれん草、玉ねぎ、人参、えのき、コーン、鶏肉、ナチュラルポットスープストック※1、ヘルシーファームコンソメ※2、しょうゆ、塩、白こしょう
		いちごジャム	食物繊維(難消化性デキストリン)、いちご、糖類(砂糖、水飴)、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(クエン酸)、V.C、仕込水
17	木	ごはん	米
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉、にんにく、パプリカ、酒、しょうゆ、片栗粉、大豆白絞油
		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【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、加エでん粉、酒精、水】、しょうゆ、塩、ごま油、片栗粉
		麻婆豆腐	豚肉、人参、玉ねぎ、干しいたけ、豆腐、サラダ油、にんにく、生姜、しょうゆ、酒、みそ、砂糖、甜麺醬※14、豆板醬【唐辛子、味噌、食塩、酒精、(原材料の一部に大豆を含む)】、ヘルシーファーム中華スープの素※15、鶏がらスープ丸鶏パウダー※16、片栗粉、ごま油
			※14 甜麺醬…味噌、砂糖、植物性油脂、発酵調味料、香辛料、酒精、カラメル色素(原材料の一部に大豆・ごまを含む)
			※15 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、魚醬パウダー、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)
※16 鶏がらスープ丸鶏パウダー…食塩、デキストリン、チキンエキスパウダー、鶏脂、オニオンエキスパウダー、丸鶏パウダー、キャベツエキスパウダー、こしょう、人参エキスパウダー、発酵酵母エキスパウダー、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤			
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	金	ごはん	米
		タラのごま味噌だれ	タラでん粉付き【まだら、澱粉】、大豆白絞油、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、白ごま
		ほうれん草のおひたし	白菜、人参、ほうれん草、もやし、しょうゆ、みりん
		沢煮椀	豚肉、ごぼう、たけのこ、人参、大根、えのき、長ねぎ、だしパック※4、酒、みりん、しょうゆ
21	月	ごはん	米
		イワシのレモン煮	いわし、砂糖、みりん、しょう油、レモン果汁、米でん粉、香辛料(ガーリック・ジンジャー・ホワイトペッパー)、水
		こんにゃくのおかか炒め	突きこんにゃく、さつまい揚げ※5、人参、れんこん、ピーマン、サラダ油、砂糖、みりん、しょうゆ、かつお節
ほうとう	大根、人参、白菜、かぼちゃ、しめじ、油揚げ、ほうとう麺(小麦粉、豆乳)、長ねぎ、だしパック※4、みそ		
22	火	ごはん	米
		松風焼き	鶏肉、長ねぎ、人参、グリーンピース、ひじき、生姜、鶏卵、パン粉、砂糖、酒、しょうゆ、みそ、白ごま
		かまぼこ和え	人参、ほうれん草、キャベツ、もやし、スクール系かまぼこ【たら、魚介エキス(昆布エキス・鰹節エキス)、でん粉(米)、みりん、食塩、砂糖、酵母エキス、加エでん粉(タピオカ)】、しょうゆ、みりん
		アサリのみそ汁	油揚げ、豆腐、アサリ、白菜、えのき、だしパック※4、みそ
23	水	ナン	小麦粉、なたね油、砂糖、食塩、イースト、乳化剤、ビタミンC、水
		ササミフライ	鶏肉、たんぱく加水分解物、食塩、香辛料、衣(パン粉、小麦粉、米粉、でんぷん、粒状植物性たんぱく、植物油)、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、(原材料の一部に豚肉・大豆を含む)、大豆白絞油
		野菜たっぷりドライカレー	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、サラダ油、塩、白こしょう、カレー粉、小麦粉、チキンブイヨン【鶏骨・鶏肉、長ネギ、生姜、水】、給食用とろけるカレー※10、トマトケチャップ※13
		かぶとポテトのスープ	じゃがいも、人参、ベーコン※6、かぶ、ほうれん草、ナチュラルポットスープストック※1、ヘルシーファームコンソメ※2、塩、白こしょう
		プルーンヨーグルト	生乳、粉乳調製品(砂糖・脱脂粉乳)、脱脂粉乳、3.51倍濃縮プルーン果汁、ゼラチン、無塩バター、乳たんぱく、乳清たんぱく、寒天、香料、強化剤、pH調整剤、着色料、スターター、消泡剤(加工助剤)、水

◎毎日おいしい牛乳がつかます。