

日	曜	こんだて名	使っている食品
14	木	ごはん	米
		鶏肉の黄金焼き	鶏肉、塩、こしょう、酒、卵不使用マヨネーズ【食用植物油脂、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】、クリームコーン、みそ、砂糖、粉チーズ、パセリ
		くきわかめのサラダ	茎わかめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、ロースハム【豚ロース肉、食塩、砂糖、香辛料、ナツメグ、カルダモン、コリアンダー、オールスパイス】、鰹節、塩、米酢、オリーブ油、こしょう
		根菜のみそ汁	生揚げ、ごぼう、にんじん、大根、さつまいも、こんにゃく、ねぎ、だしパック※1、みそ ※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
15	金	ごはん	米
		鯖のピリ辛焼き	さわら、にんにく、しょうが、酒、砂糖、しょうゆ、豆板醤【唐辛子、味噌、食塩、酒精】
		五目豆	ごぼう、昆布、鶏肉、酒、にんじん、大豆、枝豆、こんにゃく、砂糖、しょうゆ
		三陸スープ	にんじん、えのきたけ、ホタテ、いか、酒、しょうゆ、白菜、わかめ、ふのり、ねぎ、だしパック※1、こしょう
18	月	ごはん	米
		ししゃものから揚げ	ししゃも、澱粉(馬鈴薯)、醤油水溶液、大豆白絞油
		れんこんのきんぴら	ちくわ【スケソウタラすり身、エソすり身、加工でん粉、大豆白絞油、粉末状植物性たん白、砂糖、ブドウ糖、食塩、調味料(アミノ酸)】、にんじん、糸こんに、きくらげ、れんこん、枝豆、ごま油、酒、米酢、砂糖、みりん、しょうゆ、とうがらし
		みぞれ汁	豚肉、酒、干しいたけ、ごぼう、里芋、にんじん、だいこん、だしパック※1、しょうゆ、片栗粉、生姜、みつば
19	火	生姜焼き風混ぜご飯	米、しょうゆ、酒、サラダ油、生姜、豚肉、にんじん、切干大根、糸こんにゃく、えのきたけ、砂糖、みりん
		ますの塩焼き	ます、塩
		ごま酢あえ	キャベツ、にんじん、れんこん、わかめ、鰹節、米酢、ごまあえの素【ごま、砂糖、粉末しょうゆ、ごま油、混合節エキス、食塩、鰹削り節エキス、昆布エキス、チキンエキス、でん粉、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、(原材料の一部として、乳、小麦、さば、大豆、鶏肉を含む)】
		なめことチンゲンサイのかきたま汁	にんじん、なめこ、鶏卵、片栗粉、豆腐、チンゲンサイ、だしパック※1、しょうゆ
		ヨーグルト	脱脂粉乳、ぶどう果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、乳酸カルシウム、香料、ピロリン酸鉄
20	水	食パン	県産小麦粉(銀河のちから、ゆきちから)、食塩、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト
		りんごジャム	食物繊維(難消化性デキストリン)、りんご、水あめ、砂糖、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料(リンゴ酸・クエン酸)、ビタミンC、香料(アップルフレーバー)
		ほうれん草グラタン	牛乳、ほうれん草、乾燥マカロニ、プロセスチーズ、ベーコン、小麦粉、植物油脂、バター、乳または乳製品を主要原料とする食品、ソテーオニオン、マーガリン、食塩、香辛料、乳化剤、増粘剤(加工デンプン)、セルロース
		花野菜サラダ	ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、炒り卵【鶏卵、砂糖、食酢、しょうゆ、発酵調味料、食塩、植物油脂、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)】、マヨネーズ【食用植物油脂、糖類(水あめ、ぶどう糖)、卵、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸)、レモン果汁、香辛料抽出物】、砂糖、塩
		ポトフ	豚肉、白ワイン、こしょう、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ウイナー【豚肉(豚脂肪含む)、食塩、砂糖、白こしょう、カルワイ(キャラウエー)、パン酵母】、キャベツ、かぶ、パセリ、チキンブイヨン【鶏骨・鶏肉、長ネギ、生姜】、コンソメ※2、しょうゆ ※2 コンソメ…食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、食用植物油脂、野菜エキスパウダー(玉ねぎ、にんじん)、ビーフエキスパウダー、香辛料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、香料、(原材料の一部に大豆を含む)
21	木	ごはん	米
		さばの味噌煮	さば、タレ【みそ、砂糖、発酵調味料、でん粉】
		なめたけあえ	ほうれん草、もやし、にんじん、なめ茸※3、しょうゆ ※3 なめ茸…えのきたけ、醤油、糖類(ブドウ糖、砂糖、異性化液糖)、調味料(アミノ酸等)、食塩、本みりん、増粘多糖類、酸味料、甘味料(甘草、ステビア)、カラメル色素、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
		せんべい汁	鶏肉、酒、ごぼう、大根、にんじん、ぶなしめじ、だしパック※1、しょうゆ、かやきせんべい【南部小麦粉、食塩、膨張剤】、ねぎ
		ごはん	米
22	金	鶏のから揚げ	鶏肉、にんにく、パプリカ、酒、しょうゆ、片栗粉、大豆白絞油
		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)、リン酸塩(Na)、酸味料、pH調整剤、保存料(ソルビン酸K)、甘味料(ステビア、カンゾウ)】、小松菜、きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、ごま、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油
		キムチ汁	豚肉、サラダ油、酒、えのきたけ、白菜、砂糖、みそ、醤油、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※4 ※4 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)、(原材料の一部にゼラチン、大豆、小麦、ごまを含む)
		みかんゼリー	うんしゅうみかん果汁、水あめ、砂糖、水溶性食物繊維、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、クエン酸鉄Na
		ごはん	米
25	月	ぶりの照り焼き	ぶり、しょうゆ、砂糖、本みりん、馬鈴薯でん粉、しょうが、食塩
		紅白なます	大根、にんじん、枝豆、砂糖、米酢、塩、ごま
		白玉雑煮	鶏肉、白菜、にんじん、かまぼこ【スケソウタラすり身、加工澱粉、食塩、砂糖、魚介エキス(魚骨(イトヨリダイ)、食塩・還元澱粉糖化物・酵母エキス)、酒粕・安定剤(キサンタンガム)】、トマト色素】、白玉団子【うるち米、もち米】、ねぎ、しょうゆ、酒、だしパック※1
		ごはん	米
26	火	わかめ入り厚焼卵	鶏卵、かつお昆布だし、わかめ、砂糖、でん粉、トレハロース、醸造酢、醤油、みりん、食塩、植物油
		牛肉じゃが	牛肉、砂糖、酒、醤油、サラダ油、じゃがいも、玉葱、人参、こんにゃく、みりん、さやいんげん
		きのこの味噌汁	にんじん、ぶなしめじ、白菜、油揚げ、ねぎ、だしパック※1、みそ
		ごはん	米

※毎日おいしい牛乳がつきます。

27	水	米粉パン	県産小麦粉(銀河のちから、ゆきちから)、米粉(ひとめぼれ)、グルテン、食塩、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト
		青大豆の雑穀コロッケ	青大豆、馬鈴薯、砂糖、しょうゆ、でん粉、食塩、バター液【とうもろこし、コーンスターチ、小麦】、雑穀衣【米、きび、あわ、小麦、酵母、海水、さとうきび、甜菜、パーム、塩化アンモニウム、硫酸カルシウム、コーンスターチ】、サラダ油、大豆白絞油
		トマトソーススパゲティ	カットスパゲティ、にんにく、あさり、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)】、にんじん、玉葱、マッシュルーム、オリーブ油、ベイシクトマト【トマト、玉葱、大豆油、にんにく、食塩、香辛料、クエン酸、塩化カルシウム】、ケチャップ※5、こしょう、パセリ
			※5 ケチャップ…トマト、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料
		野菜スープ	にんじん、鶏肉、たまねぎ、キャベツ、コーン、ガラスープチキン※6、しょうゆ、コンソメ※2、こしょう、チンゲンサイ
			※6 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)、(原材料の一部に豚、ゼラチン、大豆、小麦、ごまを含む)
りんごゼリー	りんご果汁、砂糖、砂糖・ぶどう糖液糖、ぶどう糖、ゲル化剤、酸味料、香料		
28	木	古代米ごはん	米、紫米
		鮭の南部焼き	鮭、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、ごま
		かまぼこあえ	ほうれん草、白菜、にんじん、なめ茸※3、しょうゆ、糸かまぼこ【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、加工でん粉(タピオカ)】
		きのこひつまみ	すいとん(小麦粉、食塩、加工澱粉、乳化剤(小麦由来)、酸味料)、鶏肉、酒、大根、人参、なめこ、ぶなしめじ、油揚げ、だしパック※1、しょうゆ、ねぎ
29	金	ごはん	米
		カレー	豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、サラダ油、にんにく、赤ワイン、カレーフレーク※7、給食用とろけるカレー※8、コータス中辛※9、中濃ソース※10、フルーツチャツネ【りんご、レモン、レーズン、砂糖、水あめ、酢酸、クエン酸、香辛料、食塩、カラメル色素、香料】、ガラムマサラ、ケチャップ※5
			※7 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(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料
			※8 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、澱粉、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、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素
			※9 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
		※10 中濃ソース…醸造酢、野菜・果実(トマト・プルーン・たまねぎ・にんじん)、砂糖類(砂糖・ぶどう糖液糖)、食塩、コーンスターチ、たんぱく加水分解物、酵母エキス、香辛料	
ほうれん草オムレツ	鶏卵、ほうれん草、砂糖、大豆油、食塩、醸造酢、黒胡椒、加工デンプン、酸味料		
フルーツ杏仁	りんご、黄桃、白桃、ラフランス、砂糖、クエン酸、ビタミンC、クエン酸Na、杏仁豆腐【乳又は乳製品を主要原料とする食品、水あめ、加糖れん乳、砂糖、砂糖・ぶどう糖液糖、杏仁パウダー、ゲル化剤(加工デンプン、増粘多糖類)、貝カルシウム、乳化剤、ホエイソルト、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄、香料】、いちごゼリー【砂糖・ぶどう糖液糖、砂糖、いちご果汁T-64、ケルコゲル、スプリングパウダー、サンレッドRP2-EM、ストロベリーF.YA-6357、乳酸カルシウム、クエン酸】		

※毎日おいしい牛乳がつきます。