

| 日 | 曜 | こんだて名 | 使っている食品 |
|----------|---|---------------|--|
| 6 | 木 | たけのごはん | 米、サラダ油、酒、塩、しょうゆ、ほたて貝柱、姫竹、人参、油揚げ、砂糖、みりん |
| | | かつおのフライ | かつお、小麦粉、パン粉、食塩、胡椒、調味料製剤、水、打粉(小麦粉)、大豆白絞油、(原材料の一部に小麦を含む) |
| | | ごまきんぴら | 人参、ごぼう、ちくわ※1、突きこんにゃく、黒きくらげ、枝豆、サラダ油、砂糖、みりん、しょうゆ、白ごま、一味唐辛子 ※1 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) |
| | | 絹さやのすまし汁 | 五色麩【小麦粉、グルテン(小麦タンパク)、着色料(赤色106号、黄色4号、青色1号)】、絹さや、人参、豆腐、えのき、だしパック※2、しょうゆ、酒 ※2 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 |
| | | かしわもち | こしあん(小豆、砂糖、もち粉)、上新粉、砂糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、酵素、醸造酢、食用油脂、水 |
| 7 | 金 | 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※3、酒、砂糖、サラダ油、豆板醤※4 ※3 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、(原材料の一部に大豆、小麦を含む) ※4 豆板醤…唐辛子、味噌、食塩、酒精、(原材料の一部に大豆を含む) |
| | | 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)、(原材料の一部に乳を含む)】、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 |
| | | じゃがいものみそ汁 | じゃがいも、人参、しめじ、油揚げ、長ねぎ、だしパック※2、みそ |
| 10 | 月 | ごはん | 米 |
| | | いわしのレモン煮 | いわし、砂糖、みりん、しょうゆ、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、(原材料の一部に小麦・大豆を含む) |
| | | ひじきとごぼうの和え物 | ごぼう、ひじき、きゅうり、人参、枝豆、大豆、しょうゆ、砂糖、米酢、マヨネーズ卵不使用※5 ※5 マヨネーズ卵不使用…食用植物油脂、醸造酢、水あめ、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにゃく精粉、増粘多糖類、(原材料の一部に大豆を含む) |
| | | 玉ねぎのみそ汁 | 人参、玉ねぎ、もやし、油揚げ、大根、だしパック※2、みそ |
| 11 | 火 | ごはん | 米 |
| | | 春巻き | 野菜(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、植物油脂、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、植物油脂、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)、(原材料の一部に小麦・ごま・大豆・豚肉・ゼラチンを含む)、大豆白絞油 |
| | | 切干大根の中華サラダ | 切干大根、ロースハム※6、きゅうり、キャベツ、白ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、米酢 ※6 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) |
| | | チンゲン菜のスープ | 人参、なると【魚すり身(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】、えのき、黒きくらげ、チンゲン菜、鶏がらスープ丸鶏パウダー使用※7、ヘルシーファームコンソメ※8、酒、しょうゆ、塩 ※7 鶏がらスープ丸鶏パウダー使用…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、にんじんエキスパウダー、発酵酵母エキスパウダー、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、(原材料の一部に鶏肉を含む) ※8 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、(原材料の一部に鶏肉、豚肉を含む) |
| 12 | 水 | 食パン | 県産小麦粉(ゆきちから、銀河のちから)、食塩、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト |
| | | 鶏肉のハーブ焼き | 鶏肉、砂糖、しょうゆ、粒入りマスタード【マスタード、りんご酢、ワインビネガー、還元水飴、食塩、ソルビトール、増粘多糖類(原材料の一部にりんごを含む)】、白ワイン、ドライパセリ、ドライバジル |
| | | ポテトのベーコン煮 | じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、ベーコン※9、オリーブオイル、しょうゆ、ヘルシーファームコンソメ※8 ※9 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) |
| | | 卵のふわふわスープ | 鶏卵、パルメザンチーズ、パン粉、人参、えのき、エリンギ、ほうれん草、ナチュラルポットスープストック※10、ヘルシーファームコンソメ※8、しょうゆ、白こしょう ※10 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、植物油脂、昆布粉末、麦芽エキス粉末 |
| | | 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 |
| 13 | 木 | ごはん | 米 |
| | | ますの照り焼き | ます、しょうゆ、みりん、砂糖 |
| | | 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※3、みそ、片栗粉 |
| | | 具沢山汁 | 里芋、人参、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、小松菜、長ねぎ、だしパック※2、しょうゆ、酒、塩 |
| | | ニューサマーオレンジ | ニューサマーオレンジ(日向夏) |
| 14 | 金 | ごはん | 米 |
| | | 鶏肉の和風唐揚げ | 鶏肉、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、大豆白絞油 |
| | | キャベツのしらす炒め | キャベツ、かるしおしらす【しらす、食塩】、さつま揚げ※11、人参、ピーマン、サラダ油、酒、しょうゆ、塩 ※11 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、(原材料の一部に大豆を含む) |
| 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※2、みそ | | |
| 17 | 月 | 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】、(原材料の一部に鶏肉、大豆、豚肉、ごま、りんごを含む) |
| | | 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 |
| なめこ汁 | 人参、油揚げ、なめこ、豆腐、長ねぎ、だしパック※2、みそ | | |
| 18 | 火 | ごはん | 米 |
| | | 鶏肉の甘酢野菜がけ | 鶏肉、白こしょう、片栗粉、大豆白絞油、赤ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、米酢、しょうゆ、みりん、砂糖 |
| | | ひじきの五目炒め | ひじき、人参、糸こんにゃく、油揚げ、大豆、枝豆、サラダ油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ |
| | | 大根のみそ汁 | 人参、大根、豆腐、干しいたけ、もやし、だしパック※2、みそ |
| いちごゼリー | いちご、いちご果汁(濃縮還元)、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物繊維、砂糖、ぶどう糖、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、紅麴色素、香料 | | |

◎毎日牛乳がつかます。

| 日 | 曜 | こんだて名 | 使っている食品 |
|----|--|--|--|
| 19 | 水 | 岩手県産米粉パン | 県産小麦粉(ゆきちから、銀河のちから)、米粉、グルテン、食塩、砂糖、ショートニング、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、卵を使っていないタルタルソース※12、マヨネーズ卵不使用※5、パン粉、ドライパセリ |
| | | 白菜のコンソメ煮 | 白菜、人参、えのき、ブロッコリー、ベーコン※9、コンソメ※13、塩、白ワイン |
| | | マカロニスープ | 鶏肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン、いんげん、シェルマカロニ、チキンブイヨン【鶏骨・鶏肉、長ネギ、生姜、水】、コンソメ※13、白こしょう |
| | | 岩手県産ブルーベリージャム | ブルーベリー、ビートグラニュー糖、ペクチン、ミニットPS、クエン酸、水、(原材料の一部にりんごを含む) |
| 20 | 木 | ごはん | 米 |
| | | いか天ぷら | いか、小麦粉、澱粉(コーン)、ベーキングパウダー、食塩、揚げ油(なたね)、加水、大豆白絞油 |
| | | たけのこの煮物 | 鶏肉、たけのこ、人参、生揚げ、絹さや、砂糖、みりん、酒、しょうゆ |
| | | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉団子※14、ごぼう、人参、干しいたけ、じゃがいも、突きこんにやく、油揚げ、長ねぎ、だしパック※2、みそ、酒、一味唐辛子 |
| 21 | 金 | ごはん | 米 |
| | | ハムステーキ | 豚肉、豚脂、しょうゆ、粉あめ、砂糖、食塩、香辛料、水、加エデンブ、リン酸塩(Na、K)、調味料(アミノ酸)、重曹、発色剤(亜硝酸Na)、(原材料の一部に豚肉、小麦、大豆を含む) |
| | | 野菜サラダ | キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン、青じそドレッシング※15 |
| | | 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※16、給食用とろけるカレー※17、コータス中辛※18、中濃ソース※19、フルーツチャツネ※20、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※21 |
| | | | ※16 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 |
| | | | ※17 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 |
| | | | ※18 コータス中辛…小麦粉、カレー粉、砂糖、パーム油、野菜(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(大豆を含む)、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、(原材料の一部に小麦、豚肉、鶏肉、大豆、りんごを含む) |
| | ※19 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(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 | | |
| | ※20 フルーツチャツネ…フルーツ(りんご、レモン、レーズン)、糖類(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、(原材料の一部にりんご、大豆を含む) | | |
| | ※21 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) | | |
| 24 | 月 | 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 |
| | | こんにやくの甘辛炒め | 突きこんにやく、玉ねぎ、豚肉、人参、枝豆、サラダ油、砂糖、みりん、酒、しょうゆ |
| | | ふのり汁 | 人参、豆腐、大根、ふのり、長ねぎ、だしパック※2、みそ |
| 25 | 火 | ごはん | 米 |
| | | あじの竜田揚げ | アジ、澱粉(馬鈴薯)、醤油、みりん、小麦粉、水、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)、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 |
| | | しめじのみそ汁 | 人参、じゃがいも、しめじ、ごぼう、長ねぎ、だしパック※2、みそ |
| | | 青のり小魚 | かたくちいわし、砂糖、食塩、青のり、醤油、味醂、(原材料の一部に大豆・小麦を含む) |
| 26 | 水 | コッペパン | 県産小麦粉(ゆきちから、銀河のちから)、食塩、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト |
| | | ハンバーグデミグラスソースがけ | ハンバーグ【短角牛、豚肉、玉ねぎ、パン粉、オリーブ油、醤油、食塩、ペッパー、ナツメグ(ギヤバン)、調味料(アミノ酸)】、ソース【トマトケチャップ※21、中濃ソース※19、赤ワイン、デミグラスソース※22、砂糖】 |
| | | 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 |
| | | パンプキンスープ | かぼちゃ、玉ねぎ、人参、牛乳、ホワイトルウソフト【小麦粉、パーム油、脱脂粉乳、食塩、たん白加水分解物、香辛料、酵母エキス、(原材料の一部に小麦・乳を含む)】、ヘルシーファームコンソメ※8、クリームポタージュ※23、生クリーム【生乳】、塩、白こしょう、パセリ |
| | | ※23 クリームポタージュ…小麦粉、ホエイパウダー、食用植物油、コーンスターチ、脱脂粉乳、ぶどう糖、食塩、砂糖、酵母エキス、たん白加水分解物、全粉乳、野菜パウダー、豚脂、香辛料、デキストリン、ポークエキス、増粘剤(加工でん粉)、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、着色料(β-カロテン)、(原材料の一部に小麦、乳、大豆、豚肉を含む) | |
| 27 | 木 | ごはん | 米 |
| | | さばの塩焼き | サバ、塩 |
| | | 肉じゃが | 豚肉、砂糖、酒、しょうゆ、サラダ油、じゃがいも、玉ねぎ、人参、系こんにやく、みりん、絹さや |
| | | キャベツのみそ汁 | キャベツ、小松菜、えのき、人参、もやし、だしパック※2、みそ |
| | | オレンジ | オレンジ |
| 28 | 金 | ごはん | 米 |
| | | れんこんメンチカツ | 豚肉、れんこん、鶏肉、玉葱、粒状大豆蛋白、ごぼう、にんじん、砂糖、食塩、こしょう、つなぎ【パン粉、馬鈴薯澱粉】、衣【パン粉、小麦粉、大豆蛋白、とうもろこし澱粉、菜種油脂、食塩、水】、(原材料の一部に豚肉、鶏肉、大豆、小麦を含む)、大豆白絞油 |
| | | 千草和え | 人参、ほうれん草、キャベツ、もやし、炒り卵【鶏卵、でん粉、砂糖、食塩、かつおだし、酵母エキス、酸味料、植物油(ひまわり)、水】、しょうゆ、みりん、白ごま |
| | | 豆腐とわかめのみそ汁 | 人参、豆腐、油揚げ、わかめ、長ねぎ、だしパック※2、みそ |
| 31 | 月 | ごはん | 米 |
| | | 焼き餃子 | キャベツ、豚肉、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、クエン酸第一鉄Na、皮【岩手県産小麦粉、アルカリイオン水】 |
| | | もやしの炒め物 | 人参、もやし、たけのこ、黒きくらげ、豚肉、ピーマン、ごま油、にんにく、砂糖、中華スープストック※24、しょうゆ |
| | | 中華風コーンスープ | ※24 中華スープストック…食塩、チキンパウダー、鶏脂、粉末しょうゆ、デキストリン、酵母エキス、たん白加水分解物、野菜エキス、ごま油、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、カラメル色素、(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごまを含む) |
| | | ほたて貝柱、コーン、鶏卵、玉ねぎ、えのき、絹さや、がらスープチキン※25、中華スープストック※24、酒、片栗粉 | |
| | | ※25 がらスープチキン…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、(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ゼラチン、ごまを含む) | |