

【自然学校週間メニュー】

月曜日 夕食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
但馬牛と豆腐のBBQソースハンバーグ	但馬牛と豆腐ハンバーグ	玉ねぎ・牛肉・牛脂・つなぎ(粉末状大豆たん白・パン粉・乾燥卵白)・豆腐・粒状大豆たん白・植物油・ぶどう糖・醤油・食塩・香辛料 酵母エキス・加工でん粉・調味料(アミノ酸)・着色料(カラメル) (原材料の一部に乳成分を含む) 牛肉(但馬牛)16%・豆腐7%
	BBQソース	砂糖・トマトペースト・醸造酢・食塩・ウスターソース・濃縮デーツ果汁・おろしにんにく・植物油・たまねぎエキス・マスタードペースト・ハチミツ・コショウ・クローブ・唐辛子 オニオンパウダー・シナモンパウダー・セージパウダー・タイム・ナツメグパウダー・にんにく末・ローレル・増粘剤(加工デンプン、キサンタン) 調味料(アミノ酸等)・着色料(ウコン、カラメル色素)・香料・酸味料・香辛料抽出物・甘味料(カンゾウ)・(原材料の一部に大豆・りんごを含む)
まぐろ串カツ	まぐろ串カツ	キハダマグロ・食塩・衣(パン粉・小麦粉・砂糖・澱粉・植物油・食塩・全卵粉末・大豆たんぱく・卵白粉末)・加工デンプン・調味料(アミノ酸)・増粘剤(グァーガム) アナトー色素・膨張剤・貝殻焼成カルシウム・乳化剤・ポリリン酸Na・(一部に小麦・卵・大豆を含む)
	レタス	
ポテトのマヨオープン焼き	じゃがいも	じゃがいも
	ほうれん草	ほうれん草
	マヨネーズ	食用植物油・卵黄・醸造酢・食塩・香辛料・調味料(アミノ酸等)・香辛料抽出物・(一部に卵・大豆・りんご含む)
	食塩	
	コショウ	
ナポリタンスパゲティ	ゆで生パスタ	小麦粉・クチナン色素・(原材料の一部に小麦を含む)
	ナポリタンソース	トマトペースト・植物油・砂糖・食塩・動物油脂・濃縮レモン果汁・半固体状ドレッシング・おろしにんにく・トマトパウダー・香辛料・コショウ末・調合香辛料・チーズ・ 粉末酢・チーズ加工品・ソルビトール・調味料(アミノ酸等)・セルロース・増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)・パプリカ色素・乳化剤・加工デンプン・香料・ 甘味料(ステビア、スクラロース)・酸味料・香辛料抽出物・(原材料の一部に小麦、卵、乳成分、大豆、りんごを含む)
野菜サラダ	たまねぎ	
	キャベツ	
	人参	
	フレンチクリームドレッシング	醸造酢・レモン果汁・食塩・セルロース・乾燥玉ねぎ・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)
豆乳クリームスープ	彩ミックス	ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・にんじん
	豆乳	大豆(遺伝子組み換えでない)・水飴・食塩/乳酸カルシウム・トレハロース・安定剤(カラギナン)
	鶏ガラスープの素	食塩・デキストリン・チキンエキス・野菜エキス・食用油脂・こしょう・たん白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・セルロース
一口ケーキ	一口ケーキ	①クリームチーズ:食用植物油・乳製品・砂糖・乳脂肪・加糖卵黄・乳たん白・卵黄・還元水あめ ナチュラルチーズ・牛乳・砂糖・鶏卵・小麦粉・加糖卵黄・チョコレート・還元水あめ・ショートニング・洋酒・でん粉 ゼラチン・レモン果汁・マーガリン・食用植物油・乳化剤・香料・膨張剤・糊料(増粘多糖類)・リン酸塩(Na)・pH調整剤・酸化防止剤(V.E)・着色料(カロテノイド) (原材料の一部に小麦・卵・乳成分・大豆・ゼラチンを含む) ②ラズベリーショコラ:食用植物油・乳製品・砂糖・乳脂肪・加糖卵黄・上掛けゼリー(水あめ・砂糖・ラズベリー・還元水あめ・ブラックラカント濃縮液) 鶏卵・砂糖・小麦粉・牛乳・ラズベリーソース・還元水あめ・ココアパウダー・加糖卵黄・洋酒・マーガリン・でん粉 食用植物油・糊料(増粘多糖類)・乳化剤・香料・酸味料・膨張剤・着色料(紅麹・アントシアニン・カロテノイド) リン酸塩(Na・Ca)・pH調整剤・乳酸Ca・酸化防止剤(V.E)・(原材料の一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む) ③ミルクリッチオレンジ:食用植物油・乳製品・砂糖・乳脂肪・加糖卵黄・鶏卵・砂糖・小麦粉 上掛けゼリー(還元水あめ・砂糖・水あめ)・牛乳・加糖練乳・オレンジピール砂糖漬け・還元水あめ・オレンジミックスピューレ・ショートニング 加糖卵黄・マーガリン・でん粉・食用植物油・乳化剤・香料・糊料(ペクチン)・膨張剤・酸味料・リン酸塩(Na・Ca)・pH調整剤・乳酸Ca・酸化防止剤(V.E) (原材料の一部に小麦・卵・乳成分・オレンジ・大豆を含む) ☆この三種類を日替わりのため、食物アレルギーの方は、3種類すべてをご確認ください。

火曜日 朝食

メニュー	食材	原材料
ごはん	白米	
さけの塩焼き	さけの塩焼き	鮭・食塩・大豆油
岩津ネギ入りちくわ	岩津ネギ入りちくわ	魚肉・岩津ネギ・澱粉(小麦・大豆含む)・植物油・砂糖・食塩・ぶどう糖・大豆たん白・本みりん・ごま油 食物繊維・酵母エキス調味料・調味料(アミノ酸等)・保存料(ソルビン酸)・貝Ca
鶏ごぼう炒め	鶏ごぼう炒め	ごぼう・こんにゃく・鶏肉・人参・砂糖・醤油・植物油・米発酵調味料・レモン果汁・調味料(有機酸)・水酸化カルシウム・増粘剤(加工でん粉) pH調整剤・酸化防止剤(V.C)・ミョウバン・(原材料の一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
さくら漬け	さくら漬け	大根・食塩・米酢・調味料(アミノ酸)・酸味料・乳酸カルシウム・保存料(ソルビン酸K)・甘味料(サッカリンNa)・着色料(赤106)
ねばねば野菜和え	ねばねば野菜	オクラ・モロヘイヤ・醤油・異性化液糖・味醂・食塩・かつおエキス・調味料(アミノ酸) (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
	濃口醤油	アミノ酸液・醤油(本醸造)・砂糖・食塩・発酵調味料・醸造酢・(一部に小麦・大豆を含む)
野菜サラダ	キャベツ	
	人参	
	和風ドレッシング	醤油・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・食用植物油・香辛料・小麦胚芽・調味料(アミノ酸等)・蛋白加水分解物・食塩・増粘剤(キサンタン)・香料(原材料の一部に小麦、大豆含む)
みそ汁	豆腐	丸大豆・でん粉・トレハロース・豆腐凝固剤
	わかめ	
	ねぎ	
	味噌	米・大豆・食塩・酒精
	かつお風味だし	調味料(アミノ酸等)・食塩・糖類(ぶどう糖・砂糖)・風味原料(鰹節粉末・そうだ鰹節粉末・鰹エキス)・酵母エキス・デキストリン
乳酸菌飲料	ルナ元気いきいき	糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ぶどう糖)・脱脂粉乳・酸味料・香料

火曜日 昼食

メニュー	食材	原材料
ごはん	白米	
豚の生姜焼き丼	生姜焼き丼の素	豚肉・玉ねぎ・たれ(水あめ・醤油・砂糖・蛋白加水分解物・おろし生姜・生姜・味噌・醸造酢・食塩・しょうがエキス・おろしにんにく・ごま・乾燥にんにく・酵母エキス)・おろし生姜 増粘剤(加工でん粉・キサンタン)カラメル色素・酸味料・香辛料抽出物・(一部に小麦・ごま・大豆・豚肉を含む)
小松菜の磯和え	水菜	
	小松菜	
	人参	
	もやし	
	もみのり	乾のり
和風出汁	しょうゆ・食塩・かつお削り節・砂糖・発酵調味料/調味料(アミノ酸等)・(一部に小麦・大豆を含む)	
お吸い物	若布	
	青ネギ	
	和風だし	しょうゆ・食塩・かつお削り節・砂糖・発酵調味料/調味料(アミノ酸等)・(一部に小麦・大豆を含む)
かつお風味だし	調味料(アミノ酸等)・食塩・糖類(ぶどう糖・砂糖)・風味原料(鰹節粉末・そうだ鰹節粉末・鰹エキス)・酵母エキス・デキストリン	
グレープゼリー	メグミルク グレープゼリー	糖類(異性化液糖・砂糖)・ブドウ果汁・酸味料・ゲル化剤(増粘多糖類)・香料・乳酸カルシウム

火曜日 夕食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
鹿肉のすき焼き	鹿肉	
	牛肉	
	白菜	
	白ネギ	
	もやし	
	つきこんにやく	こんにやく芋・精粉・水酸化カルシウム(蒟蒻用凝固剤)・海藻粉末
	えのき	
	豆腐	大豆・グルコン・にがり粉・本にがり(凝固剤)・シリコーン(消泡剤)
	にんじん	
すき焼きのたれ	醤油(こいくち、たまり)・ぶどう糖果糖液糖・砂糖(グラニュー糖、三温糖)・本味酢・醤油もろみ・ビーフエキス・玉葱エキス・清酒・昆布エキス・椎茸エキス・カラメル色素・チアミン 調味料(アミノ酸等)・香料(原材料の一部に小麦、牛肉、大豆を含む)	
おばちゃんの漬物	キャベツ	
	きゅうり	
	にんじん	
	食塩	海水(日本)

水曜日 朝食

メニュー	食材	原材料
クロワッサン	クロワッサン	小麦粉・加工油脂・砂糖・パン酵母・卵・食塩・脱脂粉乳・香料・着色料(カロチン)・乳化剤VC(原材料の一部に小麦、卵、乳成分、大豆を含む)
グリルチキン	グリルチキン	鶏肉・でん粉・岩塩・オリーブ油・食塩・糖類・香辛料・しょうゆ・チキンミートパウダー／調味料(アミノ酸等) ポリリン酸Na(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
キャベツサラダ	茹でキャベツ	キャベツ・塩・こしょう
	ツナ	マグロ・大豆油
	フレンチクリーミー Dressing	醸造酢・レモン果汁・食塩・セルロース・乾燥玉ねぎ・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)
イタリア産ベーコン	ベーコン	豚ばら肉・食塩・糖類(砂糖、ぶどう糖)・昆布エキス・卵粉末・酵母エキス・リン酸塩(Na)・トレハロース 調味料(アミノ酸等)・酸化防止剤(V, C)・増粘多糖類・発色剤(硝酸K、亜硝酸Na)・(原材料の一部に卵、豚肉を含む)
トマトソースの生スパゲティ	ゆで生パスタ	小麦粉・クチナシ色素(原材料の一部に小麦を含む)
	トマトソース	トマト・水あめ・玉ねぎ・りんご果汁・にんにく・食塩・醸造酢・植物油・香辛料・増粘剤(加工澱粉)・香辛料抽出物(原材料の一部にりんごを含む)
	鶏ガラスープの素	食塩・デキストリン・チキンエキス・野菜エキス・食用油脂・こしょう・たん白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・セルロース
カレースープ	ホウレン草	
	人参	
	カレー粉	
	鶏ガラスープの素	食塩・デキストリン・チキンエキス・野菜エキス・食用油脂・こしょう・たん白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・セルロース
フルーツヨーグルト	ヨーグルト	乳製品・ゼラチン・寒天・安定剤(増粘多糖類)・香料
	フルーツミックス	黄桃・洋なし・ブドウ・パイナップル・チェリー・砂糖・pH調整剤・着色料(赤3号)

水曜日 昼食

メニュー	食材	原材料
ごろごろチキンラーメン	ラーメン	めん(小麦粉・小麦たん白・卵白粉・加工デンプン・かんすい・カロチノイド色素)
	ごろごろチキン	鶏もも肉・大豆油・澱粉・醤油・酒・砂糖・粉末状大豆たん白・醸造酢・食塩・酵母エキス・ソルビトール・ポリリン酸ナトリウム・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(キサンタンガム) (一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
	わかめ	
	もやし	
	青ネギ	
	ラーメンスープの素	醤油(こいくち・たまり)・食塩・加工油脂・チキンエキス・砂糖・動物油脂・ポークエキス・酵母エキス・蛋白加水分解物・ガーリックペースト・たまねぎエキス・にぼしエキス 香辛料・調味料(アミノ酸等)・酒精・カラメル色素・増粘剤(キサンタン)・香料・香辛料抽出物・(原材料の一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
あじフライ	あじフライ	あじ・衣(小麦粉・パン粉・小麦澱粉・食塩)・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(グァーガム)・着色料(パプリカ色素) (原材料の一部に小麦・大豆を含む)
	キャベツ	
オレンジゼリー	タケヤオレンジゼリー	ぶどう果糖液糖・柑橘混合果汁(オレンジ・温州ミカン)・りんご果汁・食塩・ゲル化剤(増粘多糖類)・酸味料・香料・カロチン色素

水曜日 夕食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
さわらの利休焼き	さわら	
	白ごま	
	うすくち醤油	アミノ酸液・しょうゆ(本醸造)・砂糖・食塩・発酵調味料・醸造酢・(一部に小麦・大豆を含む)
	みりん	
	料理酒	醸造調味料(米・米麴・食塩)・糖類・アルコール・食塩
但馬野菜の信田煮	小松菜	
	薄揚げ	大豆・大豆油・豆腐凝固剤
	人参	
	白滝	
	濃口醤油	アミノ酸液・しょうゆ(本醸造)・砂糖・食塩・発酵調味料・醸造酢・(一部に小麦・大豆を含む)
	味醂	
	砂糖	原料糖
かつお風味だし	調味料(アミノ酸等)・食塩・糖類(ぶどう糖・砂糖)・風味原料(鰹節粉末・そうだ鰹節粉末・鰹エキス)・酵母エキス・デキストリン	
から揚げ	から揚げ	鶏肉・でん粉・小麦粉・揚げ油(大豆油)・醤油・卵・とうもろこし粉・酒・食塩・粉末状植物性たん白・味醂・砂糖・生姜・にんにく・ぶどう糖・チキンエキス調味料 鰹エキス調味料/調味料(アミノ酸等)・リン酸塩(Na)・膨張剤・(一部に卵・乳成分・小麦・大豆・鶏肉を含む)
	レタス	
野菜のポトフ	ポークソーセージ	豚肉・豚脂肪・食塩・砂糖・香辛料・ポリリン酸Na・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・酸化防止剤(ビタミンC)・発色剤(亜硝酸Na)・香辛料抽出物・(原材料の一部に大豆を含む)
	ごろごろ野菜ミックス	ズッキーニ・さつまいも・赤パプリカ・レンコン・ヤングコーン
	鶏ガラスープの素	食塩・デキストリン・チキンエキス・野菜エキス・食用油脂・こしょう・たん白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・セルロース
野菜サラダ	キャベツ	
	ホールコーン	
	人参	
	フレンチクリームドレッシング	醸造酢・レモン果汁・食塩・セルロース・乾燥玉ねぎ・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)
切干大根と水菜の和風スープ	切干大根	
	水菜	
	和風だし	しょうゆ(本醸造)・風味原料(鰹節)・砂糖・食塩・発酵調味料・調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦を含む)
	かつお風味だし	調味料(アミノ酸等)・食塩・糖類(ぶどう糖・砂糖)・風味原料(鰹節粉末・そうだ鰹節粉末・鰹エキス)・酵母エキス・デキストリン
わらび餅	わらび餅	グラニュー糖・粉あめ・うぐいす粉・寒天・抹茶・わらび粉・加工デンプン・トレハロース・増粘多糖類・黄色4号・青色1号・(一部に大豆含む)

木曜日 朝食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
但馬のあご揚げ天	あご揚げ天	魚肉・澱粉(小麦、大豆を含む)・マンナン・食塩・砂糖・本みりん・ぶどう糖・魚介エキス・食物繊維・酵母エキス調味料・加工澱粉・トレハロース・調味料(アミノ酸等)・保存料(ソルビン酸)・V. C・貝Ca・揚げ油(菜種油)
ポークウインナー	ポークソーセージ	豚肉・豚脂肪・食塩・砂糖・香辛料・ポリリン酸Na・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・酸化防止剤(ビタミンC)・発色剤(亜硝酸Na・香辛料抽出物)・(原材料の一部に大豆を含む)
いわしの煮付け	いわしの煮付け	いわし・醤油・砂糖・梅肉・米発酵調味料・調味料(アミノ酸等)・香料・増粘剤(増粘多糖類・加工デンプン)・カラメル色素・甘味料(甘草) (一部に小麦・大豆を含む)
野菜サラダ	キャベツ	
	フレンチクリーミードレッシング	醸造酢・レモン果汁・食塩・セルロース・乾燥玉ねぎ・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料(アミノ酸等)・甘味料(スクラロース)
オレンジ	オレンジ	
納豆	納豆	大豆(アメリカ又はカナダ)(遺伝子組み換えでない)・納豆菌・たれ:植物性たんぱく加水分解物、砂糖、砂糖混合、ぶどう糖、果糖液糖、しょうゆ、水あめ、みりん、食塩、かつお節エキス、発酵調味料、酵母エキス、増粘多糖類、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
梅しそ漬け	梅しそづけ	干し大根・漬け原材料(米ぬか・梅・しそ・食塩・食酢・香辛料・酒精)・ソルビトール・保存料(ソルビン酸K)・甘味料(甘草・ステビア・サッカリンNa) 着色料(赤106)・調味料(アミノ酸等)・香料・酸味料・酸化防止剤(V. C)・梅酢
みそ汁	なめこ	なめこ・食塩・酸化防止剤(ビタミンC)
	切干大根	大根
	青ねぎ	
	味噌	米・大豆・食塩・酒精
	かつお風味だし	調味料(アミノ酸等)・食塩・糖類(ぶどう糖・砂糖)・風味原料(鰹節粉末・そうだ鰹節粉末・鰹エキス)・酵母エキス・デキストリン
乳酸菌飲料	ルナ元気いきいき	糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ぶどう糖)・脱脂粉乳・酸味料・香料

木曜日 昼食

メニュー	食材	原材料
	ご飯	白米
鹿肉のタコライス	鹿肉	
	彩ミックス	ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・にんじん
	水菜	
	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・玉ねぎ・香辛料
	ウスターソース	野菜・果物(トマト、玉葱、にんにく、その他)、醸造酢、糖類(砂糖、ぶどう糖)、食塩、アミノ酸液、香辛料、カラメル色素、増粘剤(グァー) 香辛料抽出物、甘味料(甘草)、(一部に大豆、リンゴを含む)
	料理酒	醸造調味料(米・米麴・食塩)・糖類・アルコール・食塩
ロールキャベツの クリーム煮	ロールキャベツ	野菜(キャベツ、たまねぎ、にんにく)・豚肉・豚脂・大豆油・でん粉・砂糖・食塩・乾燥卵白・鶏卵・ぶどう糖・チキンパウダー・香辛料 糊料(加工デンプン、キサンタンガム)・調味料(アミノ酸等)・(原材料の一部に小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉を含む)
	ホワイトソースの素	粉末油脂・全粉乳・デキストリン・植物油・チーズ・チキンエキス・食塩・にんにくエキス・砂糖・オニオンパウダー・酵母エキス・コショウ末・ナツメグパウダー・増粘剤(加工デンプン) セルロース・香料・加工デンプン・(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
おくらのスープ	オクラ	
	鶏ガラスープの素	食塩・デキストリン・チキンエキス・野菜エキス・食用油脂・こしょう・たん白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・セルロース
ミニクレープ(カスタード)	ミニクレープ	クリーム【乳製品を主要原料とする食品・砂糖・加糖脱脂煉乳・ファットスプレッド・豚ゼラチン・ヨーグルト・増粘剤(加工デンプン、キサンタンガム) 乳化剤・香料・ピロリン酸第二鉄・カロチノイド色素】クレープ【鶏卵・小麦粉・ファットスプレッド・砂糖・植物油・乳製品を主要原料とする食品・乳化剤 ベーキングパウダー・増粘剤(グァーガム)・香料・(一部に卵、乳、小麦、大豆、ゼラチンを含む)

木曜日 夕食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
トンテキ	豚肉	
	トンテキオイル	植物油・粉末醤油・食塩・にんにく末・馬鈴薯澱粉・チキンエキス・フライドガーリック・トマトパウダー・コショウ・オニオンパウダー・クローブ・セージパウダー・ローレル シナモンパウダー・タイム・ナツメグパウダー・オールスパイス・セロリパウダー・唐辛子・調味料(アミノ酸等)・酸化防止剤(V.C、V.E)・カラメル色素・乳化剤・パプリカ色素 甘味料(スクラロース)・酵素・(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
香住港産はたはたのフライ	はたはたのフライ	ハタハタ・衣(小麦粉・パン粉・小麦澱粉・食塩)・調味料(アミノ酸等)・増粘剤(グァーガム)・着色料(パプリカ色素) (原材料の一部に小麦・大豆を含む)
肉団子	肉団子	鶏肉・豆腐(大豆(遺伝子組み換えでない))・つなぎ(パン粉・全卵・小麦粉・澱粉)・野菜(たまねぎ・生姜)・豚脂・粒状大豆たん白・トマトケチャップ・食塩・砂糖 揚げ油(菜種油)・リン酸塩(Na)・調味料(アミノ酸)・カラメル色素・(原材料の一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉含む)
	たれ	水あめ・醤油・ぶどう糖果糖液糖・魚介エキス・醸造酢・植物油脂・野菜エキス・チキンエキス・増粘剤(加工澱粉)・カラメル色素・調味料(アミノ酸等) (原材料の一部に小麦・乳成分・さば・大豆・鶏を含む)
	レタス	
中華春雨	中華春雨	春雨・ピーマン・砂糖・山クラゲ・きくらげ・人参・醸造酢・植物油・食塩・スウィーティー果汁・シークワサー果汁・唐辛子・トレハロース・ 調味料(アミノ酸)・甘味料(アセスルファムK、スクラロース)・着色料(銅葉緑素)・(原材料の一部にごまを含む)
サラダ	キャベツ	
	海藻ミックス	わかめ・つのもた(赤)・昆布・寒天加工品
	和風ドレッシング	醤油・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・食用植物油脂・香辛料・小麦胚芽・調味料(アミノ酸等)・蛋白加水分解物・食塩・増粘剤(キサンタン)・香料(原材料の一部に小麦、大豆含む)
但馬野菜と しめじの中華スープ	しめじ	ぶなしめじ
	チンゲン菜	
	料理酒	醸造調味料(米・米麴・食塩)・糖類・アルコール・食塩
	鶏ガラスープの素	食塩・デキストリン・チキンエキス・野菜エキス・食用油脂・こしょう・たん白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・セルロース
果物	りんご	りんご

金曜日 朝食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
さばの塩焼き	さばの塩焼き	鯖・食塩
れんこんの 酢つきり和え	しそ酢和え	れんこん・こぼろ・なめこ・こんにゃく・白醤油・昆布・人参・還元水飴・砂糖・食塩・米発酵調味料・りんご酢・唐辛子・魚介エキス・酵母エキス・昆布エキス 蛋白質加水分解物・しそ・トレハロース・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・香料・ミョウバン・酸化防止剤(V、C)・酒精・(原材料の一部に小麦、大豆、りんごを含む)
白和え	白和え	こんにゃく・豆腐・人参・ホウレン草・麦芽糖・醤油・練りごま・砂糖・米発酵調味料・和風だし・ごま・果糖ぶどう液糖・食塩・ごま油 風味調味料・安定剤(加工デンプン・キサンタン)・調味料(アミノ酸等)・水酸化カルシウム・(原材料の一部に小麦・ごまを含む)
鶏つみれ煮	鶏つみれ	鶏モモ肉・鶏軟骨・鶏皮・長ねぎ・玉ねぎ・鶏卵・植物油脂・動物油脂・パン粉・澱粉・大豆たん白・醤油・砂糖・酒・食塩・ぶどう糖・味噌・香辛料・チキンエキス・ 粉末醤油・酵母エキス・リン酸塩(Na)・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、卵、大豆、鶏肉、豚肉を含む)
	きぬさや	
	人参	
	鶏ガラスープの素	食塩・デキストリン・チキンエキス・野菜エキス・食用油脂・こしょう・たん白加水分解物・調味料(アミノ酸等)・pH調整剤・セルロース
野菜サラダ	キャベツ	
	人参	
	和風ドレッシング	醤油・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・食用植物油脂・香辛料・小麦胚芽・調味料(アミノ酸等)・蛋白加水分解物・食塩・増粘剤(キサンタン)・香料(原材料の一部に小麦、大豆含む)
ねじりこんにゃく	ねじりこんにゃく	こんにゃく・醤油・砂糖・食塩・魚介エキス・米発酵調味料・水飴・唐辛子・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・酢酸Na・水酸化Ca・酸味料・ (原材料の一部に小麦、さば、大豆を含む)
しば漬	しば漬	きゅうり・なす・高菜・生姜・しその葉・漬け原材料(食塩・醤油・米酢)・調味料(アミノ酸等)・酸味料・pH調整剤 保存料(ソルビン酸K)・甘味料(ステビア抽出物)・着色料(赤106・赤102)・(原材料の一部に小麦・大豆を含む)
みそ汁	給食麩	グルテン(小麦蛋白)・小麦粉・炭酸
	あげ	大豆・大豆油・豆腐凝固剤
	青ネギ	
	味噌	米・大豆・食塩・酒精
	かつお風味だし	調味料(アミノ酸等)・食塩・糖類(ぶどう糖・砂糖)・風味原料(鰹節粉末・そうだ鰹節粉末・鰹エキス)・酵母エキス・デキストリン
乳酸菌飲料	ルナ元気いきいき	糖類(ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ぶどう糖)・脱脂粉乳・酸味料・香料
黒豆茶	丹波黒豆茶	丹波黒大豆

金曜日 昼食

メニュー	食材	原材料
ビーフストロガノフ風 ライス	ご飯	
	牛肉	
	しめじ	ぶなしめじ
	玉ねぎ	
	デミグラスソースの素	ウスターソース・りんごパルプ・植物油・還元水あめ・ワイン・ブラウンルー・デミグラスソース・トマトペースト・動物油脂・野菜エキス・肉エキス・食塩・酵母エキス・コショウ末・香辛料 セロリパウダー・ソルビトール・増粘剤(加工デンプン・キサンタン)・カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・酸味料・香辛料抽出物・甘味料(カンゾウ) (一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
片栗粉	馬鈴薯澱粉	
星のコロッケ	星のコロッケ	じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・砂糖・乾燥マッシュポテト・食塩・香辛料・衣(パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油、還元水あめ、でん粉) 炭酸Ca・ピロリン酸鉄(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	レタス	
コンソメスープ	ホールコーン	
	彩ミックス	ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ・にんじん
	チキンコンソメ	乳糖・食塩・鶏肉・デキストリン・砂糖・チキンファット・酵母エキス・食用油脂・たん白加水分解物・粉末醤油・オニオンパウダー・酵母エキス発酵調味料・香辛料・チキンエキス でん粉・果糖・調味料(アミノ酸等)・カラメル色素・酸味料・香辛料抽出物(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
りんごゼリー	メグミルク りんごゼリー	りんご果汁、糖類(異性化液糖、砂糖)、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳酸カルシウム

【弁当原材料】

のり弁

メニュー	食材	原材料
ご飯	米	
	しそ昆布	醤油・昆布・砂糖・寒天・ソルビット・カラメル色素・調味料(アミノ酸等)・香料・増粘多糖類・甘味料(ステビア) (原材料の一部に小麦・大豆を含む)
	焼きのり	乾のり
揚げもの	白身フライ	たら・【衣】パン粉(小麦粉・水・ぶどう糖・イースト・ショートニング・食塩・パプリカ色素) 水・小麦粉・小麦でん粉・食塩・クアーガム・L-グルタミン酸ナトリウム
	ちくわ	魚肉・大豆たん白・砂糖・食塩・米油・発酵調味料・ぶどう糖・精製ラード・加工澱粉・調味料(アミノ酸等)・焼成Ca (原材料の一部に豚肉を含む)
	揚げ油	大豆油
付け合わせ	きんぴらごぼう	ごぼう・人参・醤油・砂糖・植物油・アミノ酸液・ごま・かつお節エキス・昆布エキス・食塩・唐辛子・醸造酢・調味料(アミノ酸) ソルビトール・酸味料・酸化防止剤(V.C)・甘味料(ステビア)(原材料の一部に小麦・大豆・ごまを含む)
副菜	玉子焼き	鶏卵・醤油・砂糖・かつお節エキス・植物油・安定剤(加工澱粉)・pH調整剤・キシロース・調味料(アミノ酸等)・甘味料(カンゾウ) (原材料の一部に小麦・卵・大豆を含む)
	ブロッコリー	
漬物	さくら	大根・食塩・米酢・調味料(アミノ酸)・酸味料・乳酸カルシウム・保存料(ソルビン酸K)・甘味料(サッカリンNa)・着色料(赤106)
ソース	ウスターソース	糖類(砂糖・ブドウ糖果糖液糖)・醸造酢・食塩・野菜・果実(たまねぎ・トマト・りんご・その他)・香辛料 たん白加水分解物・カラメル色素・酸味料・調味料(アミノ酸等)・甘味料(甘草)・香料(原材料の一部に大豆を含む)

とちのき弁当(1)牛肉コロッケ弁当

メニュー	食材	原材料
ご飯	米	
	ゆかり	赤シソ・食塩・砂糖・調味料(アミノ酸等)・りんご酸
牛肉コロッケ	牛肉コロッケ	ジャガイモ、玉ねぎ、パン粉、牛肉、砂糖、乾燥マッシュポテト、醤油、でん粉、たん白加工品(コーンスターチ、卵白粉)、脱脂大豆粉 発酵調味料、濃厚ソース、大豆油、食塩、コーンフラワー、小麦粉加工品、食物繊維、香辛料、粉末状大豆たん白、コラーゲンペプチド 乾燥卵白、乾燥卵黄/調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、増粘剤(増粘多糖類、加工デンプン)、着色料(カラメル、カロチノイド)、香料 甘味料(ステビア)、香辛料抽出物、(一部に小麦、卵、乳成分、牛肉、大豆、リンゴ、ゼラチンを含む)
	ウスターソース	糖類(砂糖・ブドウ糖果糖液糖)・醸造酢・食塩・野菜・果実(たまねぎ・トマト・リンゴ・その他)・香辛料 たん白加水分解物・カラメル色素・酸味料・調味料(アミノ酸等)・甘味料(甘草)・香料・(原材料の一部に大豆を含む)
付け合わせ	乾燥スパゲッティ	イタリア産デュラム小麦のセモリナ
	食塩	海水(日本)
	ブラックペッパー	
	レタス	
副菜	ブロッコリー	
	玉子焼き	鶏卵・醤油・砂糖・かつお節エキス・植物油・安定剤(加工澱粉)・pH調整剤・キシロース・調味料(アミノ酸等)・甘味料(カンゾウ) (原材料の一部に小麦・卵・大豆を含む)
	鶏ごぼう炒め	ごぼう・こんにゃく・鶏肉・人参・砂糖・醤油・植物油・米発酵調味料・レモン果汁・調味料(有機酸)・水酸化カルシウム・増粘剤(加工でん粉) pH調整剤・酸化防止剤(V.C)・ミョウバン (原材料の一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ・たまねぎ・にんじん・砂糖・食塩・還元水飴・水あめ・醸造酢・卵黄・香辛料・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・ 酢酸ナトリウム・グリシン・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料抽出物・(一部に卵、大豆を含む)
	キャベツ	
一口ゼリー	異性化液糖・濃縮リンゴ果汁・砂糖・ワイントイプ発酵調味料・食塩・ゲル化剤(増粘多糖類)・酸味料 甘味料(ソルビトール)・香料・着色料(赤キャベツ・クチナシ・紅花黄・ラック)・酸化防止剤(ルチン)	

とちのき弁当(2)チキンカツ弁当

メニュー	食材	原材料
ご飯	米	
	菜飯ふりかけ	青菜(広島菜・京菜・大根葉)、砂糖・食塩・昆布エキス・粉末味噌・鰹削り節粉末・調味料(アミノ酸等)・加工でん粉 (原材料の一部として、大豆を含む)
チキンカツ	チキンカツ	鶏肉・小麦粉・食塩・砂糖・香辛料・卵白粉・衣(パン粉・おから粉末・小麦粉・植物油脂・食塩・香辛料・粉末状植物性たん白 卵白粉・大豆粉・脱脂粉乳)・加工澱粉・調味料(アミノ酸等)・ピロリン酸Na・貝Ca・重曹・カロチノイド色素・酵素
	ウスターソース	糖類(砂糖・ブドウ糖果糖液糖)・醸造酢・食塩・野菜・果実(たまねぎ・トマト・リンゴ・その他)・香辛料 たん白加水分解物・カラメル色素・酸味料・調味料(アミノ酸等)・甘味料(甘草)・香料・(原材料の一部に大豆を含む)
付け合わせ	乾燥スパゲッティ	イタリア産デュラム小麦のセモリナ
	食塩	海水(日本)
	ブラックペッパー	
	レタス	
副菜	ブロッコリー	
	春雨サラダ	春雨・ピーマン・砂糖・山クラゲ・きくらげ・人参・醸造酢・植物油・食塩・スウィーティー果汁・シークワーサー果汁・唐辛子・トレハロース・ 調味料(アミノ酸)・甘味料(アセスルファムK、スクラロース)・着色料(銅葉緑素)・(原材料の一部にごまを含む)
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ・たまねぎ・にんじん・砂糖・食塩・還元水飴・水あめ・醸造酢・卵黄・香辛料・酵母エキス・調味料(アミノ酸等)・ 酢酸ナトリウム・グリシン・増粘剤(キサンタンガム)・香辛料抽出物・(一部に卵、大豆を含む)
	キャベツ	
一口ゼリー	異性化液糖・濃縮リンゴ果汁・砂糖・ワイントイプ発酵調味料・食塩・ゲル化剤(増粘多糖類)・酸味料 甘味料(ソルビトール)・香料・着色料(赤キャベツ・クチナシ・紅花黄・ラック)・酸化防止剤(ルチン)	