

【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	
但馬牛と豆腐のデミソースハンバーグ	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・植物油脂・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%
	デミソース	ウスターソース・りんごパルプ・植物油・還元水飴・ワイン・ブラウンルー・デミグラスソース・トマト・動物油脂・野菜エキス・肉エキス・食塩・酵母エキス・こしょう末・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) (原材料の一部に小麦、乳成分、大豆、鶏肉、歌肉、りんごを含む)
エビフライ	エビフライ	衣(パン粉、小麦粉、コーン粉末、澱粉、砂糖、食塩、粉乳、香辛料、大豆粉、卵粉末)エビ・食塩・加工デンプン・増粘多糖類・アナトー色素・調味料(アミノ酸)・膨張材 乳化剤・リン酸塩(Na)・(原材料の一部にエビ、小麦、卵、乳成分、大豆を含む)
	レタス	
野沢菜の煮物	野沢菜の煮物	野沢菜・榎茸(茶)・醤油・砂糖・植物油・米発酵調味料・魚醤・食塩・魚介エキス(魚介類)・辣醬・酵母エキス・醸造酢・唐辛子・調味料(アミノ酸等) 酒精・ph調整剤・酸化防止剤(V・C)・甘味料(アセスルファムk,スクラロース)・ミョウバン・乳酸Ca(原材料の一部に小麦、ごま、大豆を含む)
ナポリタンスパゲティ	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)
	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	
	ブロッコリー	
野菜サラダ	人参	
	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)
オニオンスープ	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
	オニオンスープの素	デキストリン・食塩・食用油脂・玉ねぎエキス・チーズ・酵母エキス・デンプン砂糖・野菜エキス・玉ねぎ・肉エキス(ビーフ、チキン)・醤油・香辛料・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、乳製品を含む)
一口ケーキ	一口ケーキ	①クリームチーズ:食用植物油脂・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・食用植物油脂・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:食用植物油脂・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 食用植物油脂・糊料(増粘多糖類)・乳化剤・香料・酸味料・膨張剤・着色料(紅麴・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:食用植物油脂・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ル・ショートニング 加糖卵黄・マーガリン・でん粉・食用植物油脂・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
ご飯	白米	
鮭の塩焼き	鮭の塩焼き	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)・植物性油脂・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・こんにやく・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)
	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)
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・鰹節粉末・かつおエキス・砂糖・酸味料
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
古代米の鶏肉のキーマカレー	古代米	
	ご飯	白米
	鶏肉ミンチ	
	カレーピラフの素	野菜(にんじん・コーン)、マーガリン・エキス(チキン・ポーク・昆布・オニオン・酵母)・食塩・砂糖・カレー粉・たん白加水分解物・香料・乳たんぱく 調味料(アミノ酸等)・ウコン色素・香料・(原材料の一部として小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	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
料理酒	醸造調味料(米・米麴・食塩)・糖類・アルコール・食塩	
チキンナゲット	チキンナゲット	鶏肉・植物性蛋白・食塩・香辛料・ぶどう糖・チキンエキス・チキンオイル・野菜エキス・たん白加水分解物・衣(小麦粉・澱粉・植物性蛋白・卵黄・卵白粉末・砂糖・粉末油脂・食塩・ ぶどう糖)・揚げ衣(大豆油)・調味料(無機塩等)・加工澱粉・クチナシ黄色素・膨張剤・カラメル色素・ターメリック色素・(原材料の一部に小麦、卵、大豆、鶏肉を含む)
フライドポテト	フライドポテト	じゃがいも・植物油・ブドウ糖・ピロリン酸Na
若布とおくらのスープ	若布 おくら パプリカ	
	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
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

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・米発酵調味料・砂糖・昆布エキス・カラメル色素・(原材料の一部に小麦、大豆を含む)	
濃口醤油	脱脂加工大豆(遺伝子組み換えなし)・小麦・食塩・アミノ酸液・糖類(砂糖・ブドウ糖)・調味料(アミノ酸等) 甘味料(甘草・ステビア)・カラメル色素・保存料(パラオキシ安息香酸)	
みりん	米醸造液(米、ぶどう糖、食塩、ぶどう)・ぶどう糖・異性化液糖・水あめ・砂糖・アルコール・食塩	
おばちゃん漬物	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・卵白粉・植物油脂・粉末状大豆たん白・食塩・でん粉・糖類・香辛料・醤油・チキン風味調味料・加工澱粉・調味料(アミノ酸等) (その他 小麦由来原材料を含む)
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)
キャベツナサラダ	茹でキャベツ	キャベツ・塩・こしょう
	ツナ	
	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)
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・植物油脂・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	ハウレン草	
	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
かき揚げうどん	うどん玉	小麦粉・食塩・加工でんぷん・増粘多糖類・酸味料
	かき揚げ	野菜(玉ねぎ、人参、春菊)衣(小麦、デンプン)揚げ油(大豆油)膨張剤・着色料(ビタミンB2)・(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
	わかめ	
	青ネギ	
	かまぼこ	魚肉・でん粉・植物油・食塩・発酵調味液・砂糖・卵白・植物たん白・風味調味料・加工でん粉・調味料(アミノ酸等) 炭酸Ca・ソルビトール・コチニール色素(原材料の一部に小麦、卵、大豆を含む)
	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・鰹節粉末・かつおエキス・砂糖・酸味料
	みりん	米醸造液(米、ぶどう糖、食塩、ぶどう)・ぶどう糖・異性化液糖・水あめ・砂糖・アルコール・食塩
あじフライ	料理酒	醸造調味料(米・米麴・食塩)・糖類・アルコール・食塩
	あじフライ キャベツ	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)
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)

水曜日 夕食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
サーモンバジルソース焼き	サーモン	
	バジルソース	植物油・食塩・ガーリック・肉エキス・バジル・レッドペッパー・パセリ・オレガノ・コショウ・調味料(アミノ酸等)・乳化剤・香辛料抽出物・カロチン色素・ (原材料の一部に小麦、乳成分、大豆、鶏、豚を含む)
ロールキャベツトマト煮	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)
	パプリカミックス	ズッキーニ・赤パプリカ・黄パプリカ・なす・パーム油・食塩
	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・植物油脂・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)
鶏ごぼういなり	鶏ごぼういなり	野菜(ごぼう・人参・小松菜)・鶏肉・油揚げ・粉末状植物性たん白・でん粉・砂糖・植物油・卵白・食塩・醤油 風味調味料・グリシン・凝固剤・調味料(アミノ酸等)・(原材料の一部に小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉を含む)
	濃口醤油	脱脂加工大豆(遺伝子組み換えなし)・小麦・食塩・アミノ酸液・糖類(砂糖・ブドウ糖)・調味料(アミノ酸等) 甘味料(甘草・ステビア)・カラメル色素・保存料(パラオキシ安息香酸)
	砂糖	原料糖
	かつお風味だし	調味料(アミノ酸等)・食塩・鰹節粉末・かつおエキス・麦芽糖・砂糖・酸味料
野菜サラダ	キャベツ	
	ホールコーン 人参	
	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)
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・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・還元水あめ・でん粉・植物油脂 水・調味料(砂糖・食物繊維(難消化性デキストリン)・食塩・香辛料
	レタス	
但馬産小松菜の 豆乳クリーム スープ	小松菜	
	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)
	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	果物	りんご

木曜日 朝食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
但馬のアゴ揚げ天	アゴ揚げ天	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))
秋刀魚の煮付け	秋刀魚の煮付け	さんま、醤油、砂糖、水飴、米発酵調味料、蛋白加水分解物、魚介エキス、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)増粘剤(キサンタン)、甘味料(ステビア)、香料、(原材料の一部に小麦・さば・大豆を含む)
野菜サラダ	キャベツ	
	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)
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	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・鰹節粉末・かつおエキス・砂糖・酸味料
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
ジビエ鹿肉のそぼろ丼	ご飯	白米
	鹿肉ミンチ	
	濃口醤油	脱脂加工大豆(遺伝子組み換えなし)・小麦・食塩・アミノ酸液・糖類(砂糖・ブドウ糖)・調味料(アミノ酸等) 甘味料(甘草・ステビア)・カラメル色素・保存料(パラオキシ安息香酸)
	味醂	
	料理酒	醸造調味料(米・米麴・食塩)・糖類・アルコール・食塩
	砂糖	
	インゲン豆	
コーンボールとマメ豆サラダ	錦糸卵	鶏卵・植物油脂・砂糖・食塩・デンプン・チキンパウダー・加工澱粉・グリセリン・ソルビトール・リン酸Na・カロチノイド色素・(原材料の一部に卵、鶏肉を含む)
	コーンボール	コーン・玉ねぎ・小麦粉・植物油脂・バター・食塩・砂糖・香辛料・衣(パン粉、コーン粉末、小麦粉、植物性蛋白、澱粉)・加工澱粉・調味料(アミノ酸等)・増粘多糖類 ウコン色素・パプリカ色素・(原材料の一部に小麦、乳成分、大豆を含む)
	プチトマト	
	キャベツ	
若布のお吸い物	豆サラダ	枝豆・黒豆・大豆・金時豆・ひよこ豆・硫酸鉄・シリコーン・(原材料の一部に大豆を含む)
	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)
	わかめ	
若布のお吸い物	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・鰹節粉末・かつおエキス・砂糖・酸味料
	料理酒	醸造調味料(米・米麴・食塩)・糖類・アルコール・食塩
グレープゼリー	タケヤ グレープゼリー	グレープゼリー:ぶどう糖果糖、果汁(ぶどう、りんご)・食塩・ゲル化剤(増粘多糖類)・酸味料・香料、着色料(アントシアニン、クチナシ)

木曜日 夕食

メニュー	食材	原材料
豚テキの味噌焼き	ご飯	白米
豚テキの味噌焼き	豚肉	
	味噌タレ	みそ・砂糖・醤油・米発酵調味料・卸にんにく・植物油・ピーナッツバター・ごま・ローストガーリック・コショウ末・香辛料・調味料(アミノ酸等) アナトー色素・増粘剤(キサンタン)・ph調整剤・リン酸塩Na・(一部に小麦、落花生、ごま、大豆、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	はたはた・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)
肉シューマイ	肉シューマイ	豚肉・野菜(白菜・玉ねぎ)・豚脂・つなぎ(でん粉・卵白)・魚肉すり身・砂糖・植物油・でん粉・食塩・チキンエキス・醤油 香辛料・皮(小麦粉・でん粉・食塩・ラード・小麦グルテン・大豆たん白)・調味料(アミノ酸)・ソルビトール (原材料の一部に小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
	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)
野菜サラダ	キャベツ	
	海藻ミックス	わかめ・つのまた(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)
但馬産チンゲン菜と なめこの中華 スープ	なめこ	なめこ・食塩・酸化防止剤(ビタミンC)
	チンゲン菜	
	青ネギ	
	料理酒	醸造調味料(米・米麴・食塩)・糖類・アルコール・食塩
大福餅(トリプルベリー)	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
	大福餅	砂糖、餅粉、プロセスチーズ、油脂加工食品(食用油脂、ぶどう糖、砂糖、乳糖、脱脂粉乳)、イチゴジャム(いちご、砂糖、水飴)、食塩、ラズベリー果汁加工品、ブルーベリー果汁加工品、加工澱粉、乳化剤、クチニール色素、香料、酵素、ベニコウジ色素、ゲル化剤(ペクチン)、グリシン、酸味料、酢酸Na、クチナシ色素、pH調整剤、ラック色素、酸化防止剤(V, E)、(原材料の一部に乳成分、大豆を含む)

金曜日 朝食

メニュー	食材	原材料
ご飯	白米	
さばの塩焼き	鯖の塩焼き	鯖・食塩
れんこんの酢つき和え	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	コンニャク・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・鰹節粉末・かつおエキス・砂糖・酸味料
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
	白米	
五目チャーハン	五目チャーハンの素	野菜(人参、竹の子、干しいたけ、乾燥玉ねぎ)・焼き豚(豚肉、還元水飴、醤油、その他)・食用植物油脂・食塩・野菜エキス・砂糖・ポークエキス・たん白加水分解物 香辛料・人参濃縮汁・澱粉・ほたてエキス・大豆多糖類・調味料(アミノ酸等)・(原材料の一部に乳、小麦、ごま、大豆、鶏肉、ゼラチンを含む)
から揚げ	から揚げ	鶏肉・澱粉・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・しょうが・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Na・膨張剤・(一部に卵、乳成分、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	
	料理酒	醸造調味料(米・米麴・食塩)・糖類・アルコール・食塩
中華風スープ	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
	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
りんごゼリー	りんごゼリー	ぶどう糖果糖液糖・りんご果汁・はちみつ・ゲル化剤(増粘多糖類)・酸味料・香料

【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・植物油脂・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)
	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)
副菜	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・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)

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	馬鈴薯・牛肉・砂糖・玉ねぎ・醤油・米発酵調味料・濃厚ソース・食塩・香辛料・衣【パン粉・澱粉・小麦粉・粉末状大豆たん白・卵粉末】 調味料(アミノ酸等)・増粘剤(キサンタン)・(原材料の一部に乳・小麦・卵・牛・大豆・りんごを含む)
	味噌ダレ	味噌・砂糖・米発酵調味料・醤油・醤油もろみ・醸造酢・食塩・香辛料・魚介エキス・にんにく・酵母エキス・生姜・昆布エキス 増粘剤(キサンタン)・パプリカ色素・(原材料の一部に小麦・さば・ごま・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・ワインタイプ発酵調味料・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
	梅ダレ	水あめ・りんご果汁・調味酢・蛋白加水分解物・梅漬・梅肉・ぶどう糖果糖糖液・醤油・魚介エキス・味噌・食塩・増粘剤 (加工澱粉・キサンタン)・調味料(アミノ酸等)・香料・紅麴色素・酸味料・(原材料の一部に小麦・さば・大豆・りんごえを含む)
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 ブロッコリー	
副菜	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・ワインタイプ発酵調味料・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)