

# 同志社小学校給食メニュー 【2026年 6月分】



## 給食目標 よくかんでたべよう

6月4日～10日は  
「歯と口の健康週間」です。

じょうぶな歯で、しっかりかむことは  
健康な生活をするためにとても大切です。

### よくかむためポイント！

- 歯ごたえのある食材  
(かたい、繊維が多い、  
弾力があるなど)を選ぶ
- 食材は大きめに切る
- ひと口ごとに箸を置く
- ながら食いをしない  
(スマホやテレビなどを  
見ない)
- 水分で流し込まない
- ひと口の量を  
少なくする  
(口いっぱいに入れない)

## お蒸し暑くなる季節 食中毒予防三原則を守ろう！

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を  
予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

**付けない!**

料理の前はせっけんで手洗い。  
包丁やまな板などは、加熱する肉・  
魚と野菜とで使い分けをする。

**増やさない!**

料理をしたらすぐに食べる。  
保存する場合は冷蔵庫で。なるべ  
く早く食べきる。

**やっつける!**

食材は中心までしっかり火を  
通す。とくに肉類の生焼けには  
注意する。

### 北海道 特集 6/10～12

6年生の修学旅行に  
合わせて、北海道の食を  
味わいましょう。

### ワールドメニュー 6/23 タイ

～給食で世界を旅しましょう～  
タイは仏教の教えや温厚で親切な人が多いため  
「ほほえみの国」といわれています。タイの主食は  
お米です。ご飯におかずをそえて、  
スープと食べるのが基本です。

月日	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
メニュー	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 鶏肉の白味噌ソース ② オクラの澄まし汁 ③ 糸こんにゃくの炒め煮	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 豚肉のトマト風味 ② 野菜のコンソメスープ ③ ツナのサラダ	(黄)御飯 たまごふりかけ● (赤)ジョア プレーン● ① 鯖の塩焼き ② 茄子の味噌汁 ③ キャベツとオクラとモロヘイヤの和え物	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① タコライス ② 夏野菜のスープ ③ さつまいものサラダ	(黄)丸ロールパン● (赤)牛乳 ① きのこと豚ひき肉のデミシチュー ② カムカムサラダ ③ 桃ゼリー★
主な材料	① (赤)鶏肉 白味噌● (黄)片栗粉 砂糖 (緑)キャベツ 白菜 玉ねぎ 白ねぎ しいたけにんじん (調)昆布だし● 醤油● 味醂 塩 ② (緑)オクラ 玉ねぎ みず菜 (調)昆布だし● 醤油● 塩 ③ (黄)こんにゃく ごま油 ごま 砂糖 (緑)黄緑赤ピーマン 玉ねぎ にんじん にんにく (調)中華スープ● 醤油 味醂	① (赤)豚肉 (黄)じゃがいも 砂糖 とうもろこし (緑)玉ねぎ にんじん トマト いんげん マッシュルーム (調)昆布だし● ケチャップ● ウスターソース● ② (緑)玉ねぎ ほうれん草 だいこん にんじん いんげん (調)チキンコンソメ● 塩 胡椒 ③ (赤)ツナフレーク★ (黄)砂糖 大豆油 オリーブ油 (緑)きゅうり 玉ねぎ キャベツ 小松菜 (調)焙煎胡麻ドレッシング● 塩 昆布だし●	① (赤)さば (黄)砂糖 (緑)もやし 玉ねぎ しめじ パプリカ (調)昆布だし● 青じそドレッシング● ② (赤)豆腐 味噌● 油揚げ (緑)なす 玉ねぎ 小松菜 ねぎ (調)昆布だし● ③ (黄)砂糖 (緑)モロヘイヤとオクラ★ キャベツ みず菜 (調)昆布だし● 醤油● 味醂	① (赤)豚肉 (黄)とうもろこし オリーブ油 片栗粉 砂糖 (緑)玉ねぎ にんじん セロリ 黄緑赤ピーマン マッシュルーム トマト にんにく バジル (調)ミートソース●ケチャップ● ウスターソース● 昆布だし● 塩 胡椒 ② (黄)砂糖 オリーブ油 (緑)なす スッキーニ キャベツ ピーマン (調)チキンコンソメ● 塩 ③ (黄)砂糖 さつまいも (緑)玉ねぎ (調)ノンエッグマヨネーズ● 昆布だし● 酢 塩	① (赤)豚肉 (黄)じゃがいも 砂糖 片栗粉 なたね油 (緑)玉ねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム しめじ えのき (調)デミグラスソース● 昆布だし● ② (黄)ごま油 ごま 砂糖 (緑)ごぼう パプリカ 切干大根 きゅうり (調)昆布だし● 醤油● 酢 塩 ③ 桃ゼリー★
アレルギー原因物質 8品目と大豆	小麦①②③ 大豆①②③	小麦②③ 卵③ 乳②③ 大豆①②③	小麦①③ 大豆①②③ たまごふりかけ(卵、乳、小麦、ごま、大豆、鶏肉)	小麦①② 乳② 大豆①②	小麦①② 大豆①②
月日	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
メニュー	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 鶏肉の生姜煮 ② 玉ねぎと油揚げの澄まし汁 ③ 金平ごぼう	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① 八宝菜 ② ほうれん草と小松菜の中華風和え ③ オレンジ	(黄)御飯 (赤)牛乳 ① ザンギ(北海道鶏唐揚げ) ② 三平汁 ③ ブロッコリーとコーンのツナマヨ	(黄)麦御飯 (赤)牛乳 ① 豚丼 ② 南瓜の味噌汁 ③ 塩昆布ポテト	(黄)ロールパン● (赤)野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)● ① ナポリタンスパゲッティ ② 豆乳コーンポタージュ ③ 北海道産牛乳プリン★
主な材料	① (赤)鶏肉 (黄)砂糖 (緑)だいこん れんこん 枝豆 しめじ 生姜 (調)昆布だし● 醤油● 味醂 ② (赤)豆腐 油揚げ かつお節 昆布 (緑)玉ねぎ ねぎ (調)醤油● 味醂 塩 ③ (黄)砂糖 ごま ごま油 (緑)ごぼう にんじん (調)昆布だし● 醤油● 味醂	① (赤)豚肉 (黄)片栗粉 砂糖 ごま油 (緑)白菜 玉ねぎ にんじん 黄緑赤ピーマン きくらげ しいたけ 生姜 (調)中華スープ● 昆布だし● 醤油● 味醂 ② (赤)ロースハム★ (黄)とうもろこし 砂糖 ごま油 (緑)キャベツ ほうれん草 小松菜 (調)昆布だし● 醤油● 酢 塩 ③ オレンジ	① ザンギ★ (黄)なたね油 砂糖 (緑)キャベツ チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ 黄緑赤ピーマン (調)昆布だし● 醤油● ② (赤)鮭 (黄)こんにゃく 砂糖 (緑)だいこん にんじん 小松菜 ねぎ 生姜 (調)昆布だし● 醤油● 味醂 塩 ③ (赤)ツナフレーク★ (黄)とうもろこし 砂糖 (緑)ブロッコリー (調)ノンエッグマヨネーズ● 昆布だし● 醤油● 酢 塩 胡椒	① (赤)豚肉 油揚げ (黄)こんにゃく なたね油 片栗粉 砂糖 (緑)玉ねぎ キャベツ ほうれん草 黄緑赤ピーマン にんじん 枝豆 きくらげ 生姜 (調)昆布だし● 醤油● 味醂 ② (赤)油揚げ 味噌● (緑)かぼちゃ しめじ ねぎ (調)昆布だし● ③ (赤)塩昆布★ パター (黄)じゃがいも 砂糖 (調)昆布だし● 塩	① (赤)ロースハム★ (黄)スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 (緑)ズッキーニ 赤黄ピーマン なす 玉ねぎ トマト マッシュルーム いんげん (調)ナポリタンソース★ ケチャップ 昆布だし● 塩 胡椒 ② (赤)豆乳 (黄)マッシュドポテト★ とうもろこし 砂糖 (緑)玉ねぎ (調)チキンコンソメ● 塩 胡椒 ③ 北海道産牛乳プリン★
アレルギー原因物質 8品目と大豆	小麦①②③ 大豆①②③	小麦①② 卵② 乳② 大豆①②	小麦①②③ 卵① 乳① 大豆①②③	小麦①③ 乳③ 大豆①②③	小麦①② 卵① 乳①②③ 大豆①②

6年生と一緒に北海道旅行気分を給食で味わいましょう！



## 同志社小学校給食メニュー 【2026年 6月分】

月日	6月1日(月)				6月2日(火)				6月3日(水)				6月4日(木)				6月5日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	491	545	600	kcal	535	594	653	kcal	518	576	634	kcal	556	618	680	kcal	463	514	565
たんぱく質	g	20.6	22.9	25.2	g	20.0	22.2	24.4	g	21.7	24.1	26.5	g	14.4	16.0	17.6	g	18.2	20.2	22.2
脂質	g	19.1	21.2	23.3	g	17.2	19.1	21.0	g	17.2	19.1	21.0	g	18.5	20.5	22.6	g	18.5	20.6	22.7
塩分相当量	g		2.1		g		2.8		g		2.8		g		3.5		g		2.8	
月日	6月8日(月)				6月9日(火)				6月10日(水)				6月11日(木)				6月12日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	519	577	635	kcal	498	553	608	kcal	640	711	782	kcal	598	664	730	kcal	502	558	614
たんぱく質	g	23.1	25.7	28.3	g	19.7	21.9	24.1	g	23.6	26.2	28.8	g	23.7	26.3	28.9	g	14.6	16.2	17.8
脂質	g	19.5	21.7	23.9	g	17.6	19.5	21.5	g	30.2	33.6	37.0	g	22.4	24.9	27.4	g	8.0	8.9	9.8
塩分相当量	g		1.4		g		2.2		g		3.6		g		2.9		g		1.7	
月日	6月15日(月)				6月16日(火)				6月17日(水)				6月18日(木)				6月19日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	474	527	580	kcal	525	583	641	kcal	486	540	594	kcal	527	585	644	kcal	521	579	637
たんぱく質	g	23.0	25.5	28.1	g	22.1	24.5	27.0	g	18.5	20.6	22.7	g	16.3	18.1	19.9	g	24.0	26.7	29.4
脂質	g	14.8	16.4	18.0	g	19.0	21.1	23.2	g	19.4	21.5	23.7	g	10.4	11.6	12.8	g	22.2	24.7	27.2
塩分相当量	g		3.0		g		2.6		g		3.9		g		2.4		g		3.8	
月日	6月22日(月)				6月23日(火)				6月24日(水)				6月25日(木)				6月26日(金)			
栄養素	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年	単位	低学年	中学年	高学年
エネルギー	kcal	503	559	615	kcal	518	576	634	kcal	500	555	611	kcal	473.4	526	578.6	kcal	568	631	694
たんぱく質	g	21.0	23.3	25.6	g	17.6	19.6	21.6	g	21.3	23.7	26.1	g	14.85	16.5	18.15	g	20.1	22.3	24.5
脂質	g	16.9	18.8	20.7	g	13.7	15.2	16.7	g	17.6	19.5	21.5	g	14.13	15.7	17.27	g	29.8	33.1	36.4
塩分相当量	g		2.4		g		1.6		g		2.8		g		2.8		g		2.0	

食品名	成分	アレルギー品目	
パン	NEGロール	小麦粉、砂糖、マーガリン、発酵風味料、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩／乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、イーストフード、香料、V.C.、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	小麦、乳、大豆
	NEG丸ロール	小麦粉、砂糖、マーガリン、発酵風味料、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩／乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、イーストフード、香料、V.C.、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	小麦、乳、大豆 卵△、ごま△
	NEG黒糖ロール	小麦粉 加工黒糖 発酵風味料 マーガリン 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 ファッツブレッド 食塩／トレハロース、着色料(カラメル、カロチノイド)、乳化剤、イーストフード、香料、V.C.、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	小麦、乳、大豆 卵△、オレンジ△、くるみ△、ごま△
	NEGレーズンラウンド	小麦粉、レーズン、砂糖、マーガリン、発酵風味料、豆乳、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩／乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、イーストフード、香料、pH調整剤、V.C.、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	小麦、乳、大豆 卵△、オレンジ△、くるみ△、ごま△
	NEGイエローロール	小麦粉、砂糖、マーガリン、発酵風味料、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩／乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、イーストフード、香料、V.C.、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)	小麦、乳、大豆 卵△
	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳化剤 V.C 香料	小麦、乳、卵、大豆 卵△、オレンジ△、くるみ△、ごま△
ヤクルト、ジョア	ジョア ストロベリー	脱脂粉乳(国内製造)、いちご果汁、砂糖／リン酸Ca、香料、安定剤(スクシノグリカン)、野菜色素、ビタミンD	乳
	ジョア プレーン	脱脂粉乳、砂糖／リン酸Ca、香料、安定剤(スクシノグリカン)、ビタミンD	乳
	ジョア ブルーベリー	脱脂粉乳、砂糖、ブルーベリー果汁・果肉、アロニヤ果汁／乳酸Ca、安定剤(ペクチン)、香料、ビタミンE、ビタミンB6、ビタミンD	乳
	ジョア マスカット	脱脂粉乳、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ／乳酸Ca、安定剤(ペクチン)、香料、ピロリン酸鉄、甘味料(スクラロース)、葉酸、ビタミンD	乳
ドレッシング	野菜ジュース (アップル&キャロット)	りんご、にんじん、果糖ぶどう糖液糖／酸味料、香料、クエン酸Na	りんご
	野菜ジュース (白ぶどうほうろけん草)	ぶどう、ほうろけん草、果糖ぶどう糖液糖／酸味料、香料	
	ノンエッグマヨネーズ	食用植物油、醸造酢、砂糖類(砂糖、粉末水あめ)、食塩／増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物	
	味ぼん酢	しょうゆ(小麦・大豆を含む)、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩／調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料	小麦、大豆
	和風醤油ゴマドレッシング	醤油(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食用植物油(菜種油、ごま油)、発酵調味液、すりごま、粉末醤油、オニオンエキス／調味料(アミノ酸等)、酢酸、増粘剤(キサンタンガム)、V.B1、ホップ抽出物、酸化防止剤(ミックスマグネシウム、ローズマリー抽出物)、香料、(一部に小麦・大豆・ごまを含む)	小麦、大豆、ごま
	ノンオイルドレッシング青じそ	醸造酢、しょうゆ、食塩、アミノ酸液、かつおエキス、たんぱく加水分解物、酵母エキス、青じそ／調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)、甘味料(スクラロース)、香料、(一部に小麦・大豆を含む)	小麦、大豆
だし コンソメスープ	昆布だし	食塩、糖類(ぶどう糖、砂糖)風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス)、デキストリン／調味料(アミノ酸等)	
	チキンコンソメ	麦芽糖、食塩、チキンエキスパウダー、食用植物油、食用動物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンパウダー、粉末しょうゆ、オニオンパウダー、こしょう、セロリ、酵母エキスパウダー、乳製品、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素 酸味料、(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳、大豆、鶏肉
	ビーフコンソメ	麦芽糖、食塩、ビーフパウダー、ビーフオイル、オニオンパウダー、食用植物油、粉末しょうゆ、オニオンエキスパウダー、にんじんエキスパウダー、小麦たんぱく発酵調味料、こしょう、チキンエキスパウダー、乳製品、セロリ／調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉を含む)	小麦、乳、大豆、牛肉、鶏肉
	中華スープ	食塩、食用油脂(豚脂、鶏脂、パーム油)、チキンエキスパウダー、ポークエキスパウダー、デキストリン、香辛料、野菜エキスパウダー／調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆・鶏肉・豚肉を含む)	大豆、鶏肉、豚肉
味噌	合わせ味噌	大豆、米、食塩／酒精	大豆
	白味噌	大豆、米、食塩／酒精	大豆
	八丁味噌	味噌(大豆、米、食塩、かつおエキス、昆布エキス、酒精、調味料(アミノ酸等)、豆味噌(大豆、塩)、カラメル色素、水あめ)	大豆
調味料	醤油	脱脂加工大豆(大豆(アメリカ又はカナダ(5%未満)) (遺伝子組み換えでない))小麦、食塩、大豆、(遺伝子組み換えでない)/アルコール	小麦、大豆
	カレー粉	混合香辛料(国内製造(コリアンダー、ターメリック、黒こしょう、クミン、フェヌグreek、その他))	
ソース類	トマトソース	トマト、玉ねぎ、ピーマン、大豆油、食塩、砂糖、ワイン、にんにく、香辛料／クエン酸(一部に大豆を含む)	大豆
	ウスターソース	野菜・果実(トマト、玉ねぎ、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(グアー)、香辛料抽出物、甘味料(天蓼)、(一部に大豆・りんごを含む)	大豆、りんご
	デミグラスソース	炒めたまねぎ、小麦粉、ラード、トマトペースト、ビーフエキス調味料、砂糖、ワイン調製品、ビーフエキス、食塩、香辛料／カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、(一部に小麦・牛肉・大豆・豚肉を含む)	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	ミートソース	野菜(たまねぎ、にんじん)、トマトペースト、砂糖、食用植物油、食肉(牛肉、豚肉)、大豆加工品、ビーフエキス、食塩、香辛料／増粘剤(加工デンプン)、香辛料抽出物、酸味料、調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・牛肉・大豆・豚肉を含む)	小麦、大豆、牛肉、豚肉
	カレールー	小麦粉、パーム油・なたね油混合油脂、食塩、カレー粉、砂糖、香辛料／カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、(一部に小麦を含む)	小麦
	シチュールウ	小麦粉(国内製造)、植物油、砂糖、でんぷん、食塩、デキストリン、全粉乳、脱脂粉乳、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、チキンブイヨンパウダー、チーズパウダー、酵母エキス、野菜エキス、ポークエキス、しょう油加工品、香辛料、調味料、バターミルクパウダー／調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)	乳、小麦、鶏肉、豚肉、大豆
麻婆豆腐の素	食肉(豚肉、鶏肉)、砂糖、ごま油、しょう油、ガーリックペースト、牛脂豚脂混合油、小麦粉、オイスターソース、食塩、トマトペースト、チキンエキス、しょうがペースト、みりん風発酵調味料、でんぷん、ポークエキス、みそ、醸造酢、還元水あめ、豆板醤、唐がらし／調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、着色料(カラメル、バブリアカ色素)、酸味料、(一部に小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)	小麦、ごま、大豆 鶏肉、豚肉、ゼラチン	
ふりかけ類	たまごふりかけ	乳糖(アメリカ製造)、いりごま、小麦粉、砂糖、卵黄粉末、食塩、加工油脂、すりごま、大豆加工品、還元水あめ、こしあん、エキス(チキン、酵母、魚介、鰹節)、鶏肉粉末、みそ、海藻カルシウム、のり、醤油、鶏脂、乳製品、ぶどう糖果糖液糖、イースト、パーム油、みりん、あおさ、抹茶、デキストリン／調味料(アミノ酸)、卵殻カルシウム、酸化防止剤(ビタミンE)、カロチノイド色素、香料、(一部に卵・乳成分・小麦・ごま・大豆・鶏肉を含む)	卵、乳、小麦、ごま、大豆、鶏肉
	さけふりかけ	いりごま(国内製造)、乳糖、食塩、砂糖、鮭、大豆加工品、小麦粉、でん粉、植物性たんぱく、のり、海藻カルシウム、あおさ、デキストリン、鰹節粉、香味油、醤油、卵黄粉末、抹茶、発酵調味料、エキス(酵母、魚介)、マーガリン、乳製品、ぶどう糖果糖液糖、イースト／調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、着色料(紅麹、カラメル、カロチノイド)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料、(一部に卵・乳成分・小麦・ごま・さけ・大豆を含む)	卵、乳、小麦、ごま、さけ、大豆
	ふりかけ瀬戸風味	ごま、鰹節、砂糖、卵黄粉末、抹茶、発酵調味料、エキス(酵母、魚介)、マーガリン、乳製品、ぶどう糖果糖液糖、イースト／調味料(アミノ酸)、アントー色素、カラメル色素、酸化防止剤(ビタミンC)、カロチノイド色素(一部に小麦、卵、大豆ごまを含む)	小麦、卵、大豆、ごま
	ゆかり	塩蔵赤しそ(赤しそ(中国、日本)、食塩、梅酢)、食塩、砂糖、調味料(アミノ酸等)、酸味料	

△同一ラインで使った製品を製造しています。

## 主な半製品（該当項目=★印

日	半製品	原材料
2日(火) 10日(水) 18日(木) 22日(月)	ツナフレーク	かつお、めばちまぐろ、大豆油、野菜エキス、食塩／調味料(アミノ酸)、(一部に大豆を含む)
3日(水)	モロヘイヤとオクラ	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)、(一部に小麦・大豆を含む)
5日(金)	桃ゼリー	白桃ピューレー、糖類(グラニュー糖、果糖、水あめ、ぶどう糖)／乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na、(一部にももを含む)
9日(火) 12日(金)	ロースハム	豚ロース肉、糖類(水あめ、砂糖)、植物性たん白、食塩、卵たん白、発酵調味料、乳たん白、たん白加水分解物／加工でん粉、調味料(アミノ酸)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、香辛料抽出物、(一部に卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)
10日(水)	ザンギ	鶏肉(もも)、しょうゆ、しょうがペースト、オニオンペースト、鶏卵、にんにくペースト、衣(鶏卵、食塩、小麦粉、米粉、でん粉、しょうゆ、植物油脂、粉末鶏卵、脱脂粉乳)、揚げ油(パーム油)／加工でん粉、ポリリン酸Na、キシロース、増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉を含む)
11日(木)	塩昆布	昆布、しょうゆ、たんぱく加水分解物、砂糖、昆布エキス、食塩／調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・大豆を含む)
12日(金)	ナポリタンソース	トマト、たまねぎ、にんじん、砂糖、大豆油、食塩、にんにく／増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、クエン酸、パプリカ色素、(一部に大豆を含む)
	マッシュドポテト	ポテト、香辛料／乳化剤、ピロリン酸Na、クエン酸
	北海道産牛乳プリン	牛乳(北海道産)、砂糖、加糖れん乳、ミルクカルシウム／ゲル化剤、香料、ピロリン酸第二鉄
15日(月)	海藻サラダ	わかめ、白きくらげ、赤つのまた、茎わかめ、ふのり、昆布 本品で使用している海藻は、えび・かにの生息域で採取しています。
17日(水)	ザーサイ	ザーサイ、漬け原材料(食塩、香辛料)
19日(金)	ソーセージ	豚肉、豚脂肪、食塩、砂糖、香辛料(大豆を含む)／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
	レモン果汁	レモン、ぶどう糖／酸味料、ソルビトール、ビタミンC、香料、保存料(安息香酸Na)、着色料(紅花黄、ビタミンB2)
	ベーコン	豚ばら肉(輸入)、糖類(砂糖、水あめ)、植物性たん白、食塩、卵たん白、乳たん白／調味料(有機酸等)、加工でん粉、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(ビタミンC)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、クチナシ色素、香辛料抽出物、(一部に卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)
22日(月)	水餃子	皮(小麦粉、粉末状小麦たん白、食塩、でん粉)、野菜(キャベツ、たまねぎ、ねぎ)、食肉(鶏肉、豚肉)、つなぎ(卵白、ゼラチン)、豚脂、香辛料、ごま油、清酒、砂糖、食塩、オイスターソース、チキン風味調味料／加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)
23日(火)	ナンプラー	カタクチイワシ(魚介類)、食塩、砂糖
	蒸し鶏	鶏肉、還元水飴、食塩／pH調整剤、調味料(アミノ酸)、(一部に鶏肉を含む)
	春雨	えんどう豆、緑豆
	フルーツカクテル	果実(黄もも、洋なし、パインアップル、ぶどう、さくらんぼ)、砂糖／酸味料、赤色3号、(一部にももを含む)
25日(木)	春雨サラダ	春雨、砂糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水あめ)、醸造酢、きくらげ、にんじん、わかめ、ごま油、食塩、ごま、ジンジャーペースト／調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)、酵素、酸味料、(一部にごま・大豆を含む)
26日(金)	あじわいプリン	糖類(果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖、砂糖、水あめ)豆乳加工食品(植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他)(国内製造)、豆乳、デキストリン、ゲル化剤(増粘多糖類)、炭酸Ca、着色料(カラメル、アナトー)、乳化剤、pH調整剤、セルロース、香料、クエン酸鉄Na、塩化マグネシウム、(一部に大豆を含む)

