

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	調味料他		
12 火	メロンパン	パン				小麦 乳 卵	837
	牛乳		牛乳			乳	
	ライスグラタン	キャロットピラフ 小麦粉 油 砂糖	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ	こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳	30.3
	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 ごま油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 酢	小麦	
	レンフォアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵 豆腐	とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	卵	
13 水	たけのごはん	米 麦 砂糖 油	油揚げ	たけのこ にんじん	塩 清酒 醤油	小麦	845
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のからあげ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	34.4
	ごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		わかめ 生揚げ みそ	たまねぎ	だし(削り節 煮干し)		
14 木	ごはん 手作りふりかけ	米 ごま	しらす干し かつお節 のり		醤油 みりん 塩	小麦	830
	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ	醤油 清酒 トマトケチャップ 酢	小麦	29.4
	中華スープ	ごま油	豆腐	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 醤油 鶏がら	小麦	
15 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					884
	ルウ	油 カレールウ じゃがいも	ぶた肉 スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん りんご	カレー粉 中濃ソース トマトピューレ こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	27.2
	福神漬			福神漬		小麦	
	ビーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	ツナ だいず	こまつな にんじん		小麦	
18 月	ごはん	米					825
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	さけ		酢 塩 こしょう	卵	36.6
	おひたし		かつお節	こまつな もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 がんもどき	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん たけのこ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
19 火	ごはん	米					814
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のみそ漬焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが	醤油 みりん	小麦	30.4
	小女子のきんぴらごぼう	ごま油	小女子	ごぼう にんじん	醤油 みりん	小麦	
	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	塩 醤油 だし(削り節・煮干し)	小麦	
20 水	ピザトースト	パン 油	ハム チーズ	ピーマン とうもろこし たまねぎ	ピザソース 塩 こしょう	小麦 乳	797
	牛乳		牛乳			乳	
	切り干し大根のサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな キャベツ にんじん		小麦	27.7
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
21 木	もぶりごはん	米 麦 油 砂糖	ちくわ ちりめんじゃこ 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん	小麦	833
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	34.6
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	みそ	ねぎ ほうれんそう	だし(削り節 煮干し)		
22 金	ビビンバ ごはん	米					797
	具	砂糖 ごま油 油 ごま	ぶた肉	しょうが にんにく ぜんまい こまつな だいずもやし	清酒 醤油 豆板醤	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	35.0
	豆腐スープ	ごま油	豆腐 とり肉	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら		
25 月	みそラーメン 中華麺	中華めん				小麦	838
	汁	ごま 油	ぶた肉 みそ	もやし たまねぎ にんじん キャベツ いら にんにく	清酒 豆板醤 鶏がら 豚骨		
	牛乳		牛乳			乳	37.5
	変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	乳 小麦	
	こまつなのソテー	油	ベーコン	こまつな しめじ	塩 こしょう		
26 火	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		ピーマン		乳	838
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん トマト にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ 一味唐辛子	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	29.0
	パリパリサラダ	アーモンド ドレッシング	ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん こまつな		小麦	
27 水	ごはん	米					863
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 卵 乳	33.7
	くるみ和え	くるみ 黒砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	凍り豆腐 とり肉 だいず 生揚げ こんぶ	こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
28 木	鶏ごぼうピラフ	米 麦 バター	とり肉 チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	796
	牛乳		牛乳			乳	
	イカフライ	小麦粉 パン粉 油	いか 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	33.3
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな			
	チンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん きくらげ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合等)については、記載していません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

学校給食栄養所要量の基準 生徒(12~14歳)の場合	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
							レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
今月の平均栄養量	831	32.2	26.9%	3.7	470	4.2	385	0.79	0.65	41	6.3