

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						
2 月	中華風炊き込みごはん	米 もち米 麦 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	しょうが にんにん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	780				
	牛乳		牛乳			乳					
	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	31.9				
	なむル	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんにん	醤油 酢 豆板醤	小麦					
6 金	わかめスープ	ごま油	わかめ 豆腐	ねぎ ほうれんそう えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦					
	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 チーズ 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	乳 小麦 卵	796				
	牛乳		牛乳			乳					
	アスパラ入りミックスポテト	じゃがいも バター	スキムミルク	アスパラガス にんにん とうもろこし	塩 こしょう	乳	31.1				
9 月	鶏肉のスープ		とり肉 豆腐	にんにん たまねぎ こまつな きくらげ	コンソメ 醤油 塩 こしょう						
	ごはん	米				乳	833				
	牛乳		牛乳			乳					
	かに玉	油 砂糖 かたくり粉	卵 かに	ねぎ 干しいたけ さやいんげん	こしょう 醤油 清酒 酢	卵 小麦 かに	34.2				
10 火	中華和え	はるさめ ごま油 砂糖		こまつな にんにん もやし	酢 醤油	小麦					
	麻婆豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	にんにん たら ねぎ しょうが たけのこ	醤油 豆板醤 清酒 コンソメ オイスターソース	小麦					
	ピースわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	グリーンピース にんにん	醤油 みりん 塩	小麦	861				
	牛乳		牛乳			乳					
11 水	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	35.9				
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		もやし こまつな	醤油 酢	小麦					
	みそ汁		生揚げ みそ	だいこん ねぎ	だし(削り節・煮干し)						
	ごはん	米				乳	838				
12 木	牛乳		牛乳			乳					
	鯖の西京焼き		さわらの西京づけ			小麦	32.6				
	かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう にんにん こまつな	醤油	小麦					
	新じゃがの煮物	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	ごぼう にんにん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ こんにやく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦					
13 金	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	858				
	牛乳		牛乳			乳					
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんにん トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	乳	33.9				
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんにん たまねぎ 小松菜 もやし	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦					
16 月	キャラットライス	米 麦 バター 油	チーズ	にんにん たまねぎ さやいんげん	塩 こしょう コンソメ	乳	799				
	牛乳		牛乳			乳					
	はんぺんの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	チーズ入りはんぺん チーズ 卵 あおのり			乳 卵 小麦	27.3				
	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 にんにん		小麦 卵					
17 火	スーミータン	かたくり粉	卵 ベーコン	とうもろこし ほうれんそう	塩 清酒 コンソメ	卵					
	ビビンバ	米					869				
	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	醤油 清酒 豆板醤	小麦	35.6				
	牛乳		牛乳			乳					
18 水	おこげスープ	おこげ ごま油 かたくり粉	とり肉	たけのこ にんにん キャベツ ねぎ きくらげ チンゲンサイ	醤油 コンソメ 塩 こしょう 鶏がら	小麦					
	チャーハン	米 麦 油 ごま油 ごま	焼きぶた なんと	にんにん たまねぎ さやいんげん	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	789				
	牛乳		牛乳			乳					
	いかのヤンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	いか	にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子	小麦	34.7				
19 木	華風あえ	砂糖 ごま油		キャベツ にんにん こまつな	酢 醤油	小麦					
	レンフォアタン	はるさめ かたくり粉 ごま油	卵 豆腐	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵					
	ごはん	米					837				
	牛乳		牛乳			乳					
20 金	大根春巻き	ごま油 砂糖 かたくり粉 春巻きの皮 油 小麦粉	ぶた肉 みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんにく	豆板醤 清酒 醤油	小麦	30.7				
	鶏肉ときゅうりのごま風味	ごま油 砂糖 油 ごま かたくり粉	とり肉	ねぎ しょうが きゅうり	塩 こしょう オイスターソース 醤油 清酒	小麦					
	中華スープ	ごま油	ぶた肉 生揚げ	にんにん こまつな きくらげ たまねぎ たけのこ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦					
	シュガートースト	パン バター グラニュー糖				小麦 乳	776				
23 月	牛乳		牛乳			乳					
	鉄骨サラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	もやし こまつな とうもろこし		小麦	25.2				
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	フランクフルト	たまねぎ にんにん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう						
	かき玉うどん	地粉うどん				小麦	831				
24 火	汁	かたくり粉	なんと 卵	たまねぎ にんにん こまつな ねぎ	醤油 みりん 清酒 塩 だし(削り節)	小麦 卵					
	牛乳		牛乳			乳					
	空豆と桜えびのかき揚げ	小麦粉 油	さくらえび あさり 卵	そらまめ たまねぎ にんにん	清酒	小麦 卵 えび	34.6				
	大根おろし煮		しらす干し	だいこん だいこんの葉	醤油 みりん	小麦					
25 水	ヨーグルト		ヨーグルト			乳					
	カレーライス	米 麦					860				
	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 スキムミルク	にんにく たまねぎ にんにん 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	26.1				
	牛乳		牛乳			乳					
26 木	福神漬			福神漬		小麦					
	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦					
	ごはん	米					799				
	牛乳		牛乳			乳					
27 金	さばのみそ焼き	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが	清酒 みりん 醤油	小麦	31.9				
	小松菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ にんにん もやし	塩 こしょう 醤油	小麦					
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず さつま揚げ	にんにん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦					
	こどもパン	パン	チーズ			小麦 乳	845				
31 火	牛乳		牛乳			乳					
	甘辛チキン竜田	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	小麦	36.2				
	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 きゅうり		小麦					
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ バター	ベーコン いんげんまめ	にんにん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳					
27 金	深川めし	米 麦 油	あさり 油揚げ	にんにん しらす干し さやいんげん しょうが	清酒 醤油 みりん 塩	小麦	874				
	牛乳		牛乳			乳					
	豚肉のアップルソース焼き	砂糖 ごま	ぶた肉	りんご しょうが たまねぎ	醤油 みりん 清酒	小麦	32.9				
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		こまつな にんにん もやし	醤油 みりん	小麦					
31 火	みそ汁		生揚げ わかめ みそ	たまねぎ	だし(削り節・煮干し)						
	チキンライス	米 麦 バター 油	とり肉	にんにん たまねぎ さやいんげん	トマトピューレ トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ	乳	842				
	牛乳		牛乳			乳					
	しらすとチーズの卵焼き	バター 油	卵 牛乳 チーズ しらす干し スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	30.3				
今 月 の 平 均 栄 養 量	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 レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食物繊維 (g)
	820	30.0	摂取エネルギー全体の25~30%	3以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

* 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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
今 月 の 平 均 栄 養 量	828	32.4	26.6%	3.7	459	4.5	387	0.67	0.67	39	6.0