

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		
1 水	ツイストパン	パン				小麦 乳	803
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのミートソース焼き	じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 スキムミルク チーズ	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	32.0
	おかひじきのサラダ	ごま 砂糖 ごま油		おかひじき キャベツ もやし	醤油 酢	小麦	
2 木	洋風かき玉スープ	油 かたくり粉	ハム 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
	ごはん	米					778
	牛乳		牛乳			乳	
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	小麦 卵 乳	28.0
3 金	磯香あえ	砂糖	のり かつお節	こまつな えのきたけ にんじん	清酒 醤油	小麦	
	高野豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 とり肉 生揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	わかめごはん	米 麦	しらす干し 油揚げ わかめ	にんじん	醤油 みりん	小麦	854
	牛乳		牛乳			乳	
6 月	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	34.8
	ごま酢あえ	砂糖 ごま		もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん ねぎ	だし(削り節 煮干し)		
	ごはん	米					801
9 木	牛乳		牛乳			乳	
	いかにバター醤油焼き	バター	いか	しょうが	醤油 清酒	乳 小麦	33.2
	くるみあえ	くるみ 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	
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにやく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
10 金	子どもパン	パン				小麦 乳	840
	牛乳		牛乳			乳	
	コロツケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいたず スキムミルク 卵	たまねぎ	中濃ソース 塩 こしょう	小麦 卵 乳	29.5
	野菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	とうもろこし こまつな キャベツ	醤油 清酒	小麦	
13 月	豆腐スープ		豆腐 ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	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	838
	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	30.4
14 火	チンゲン菜のスープ	ごま油	とり肉 豆腐	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	
	ラーメン 中華麺	中華めん				小麦	825
	汁	油	焼きぶた	にんにく きくらげ もやし メンマ チンゲンサイ ねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	30.1
15 水	ポテトのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ	たまねぎ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	卵	
	小松菜のソテー	ごま油	ベーコン	こまつな にんじん もやし	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	
	鶏ごぼうピラフ	米 麦 バター 油	とり肉 チーズ	ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	793
	牛乳		牛乳			乳	
16 木	はんぺんのチーズ焼き		チーズ入りはんぺん チーズ			乳 卵 小麦	29.3
	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	
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	中華丼 ごはん	米					823
17 金	あん	油 かたくり粉 砂糖 ごま油	えび いか ぶた肉 うずら卵 なた	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	えび 小麦 卵	35.5
	牛乳		牛乳			乳	
	しゅうまい	パン粉 かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮	ぶた肉 さくらえび	たまねぎ	塩 醤油	小麦 えび	
	ナムル	砂糖 ごま油		もやし にんじん こまつな にんにく	醤油 酢 清酒 豆板醤	小麦	
20 月	かてめし	米 麦 油	油揚げ	ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん うわぼみそう ぜんまい ほそたけ えのきたけ	みりん 醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	803
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみの南部揚げ	小麦粉 ごま 油	とり肉 卵		醤油 清酒 みりん	小麦 卵	32.4
	かんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油	小麦	
21 火	いなか汁	油	生揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう ねぎ こんにやく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	812
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のトマト煮	オリーブ油 かたくり粉	ぶた肉 ミックスビーンズ	トマト にんにく たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	32.5
22 水	青菜のスープ	ごま油		こまつな たまねぎ えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	
	ごはん	米					837
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの七味焼き	砂糖 ごま ごま油	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	35.4
23 木	切り干し大根の煮物	油 砂糖	油揚げ	切り干しだいこん にんじん 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
	豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	ごぼう だいこん だいこんの葉 にんじん ねぎ こんにやく	だし(削り節・煮干し)		
	ごはん	米					792
	牛乳		牛乳			乳	
24 金	鮭のごま焼き	ごま	さけ		塩		33.0
	小松菜と春雨のソテー	はるさめ 油	ベーコン	こまつな しめじ	塩 こしょう コンソメ		
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいたず 生揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	小松菜チャーハン	米 麦 ごま ごま油 油	ちりめんじゃこ 焼きぶた	ねぎ こまつな	清酒 醤油 塩 こしょう	小麦	837
27 月	牛乳		牛乳			乳	
	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		塩 こしょう	小麦 乳 卵	34.5
	春雨サラダ	ドレッシング はるさめ		もやし にんじん きゅうり		小麦	
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	卵 ハム	とうもろこし チンゲンサイ	塩 清酒 コンソメ	卵	
28 火	ごはん	米					841
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	35.8
	桜えびと小松菜の炒め物	油 砂糖	さくらえび 卵	こまつな きくらげ ねぎ にんにく	清酒 オイスターソース 醤油 塩	小麦 卵 えび	
29 水	うま煮	かたくり粉 油 ごま油 砂糖	とり肉 卵 豆腐	たけのこ ピーマン にんじん にんにく	清酒 塩 醤油 こしょう コンソメ	小麦 卵	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					879
	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	28.0
	牛乳		牛乳			乳	
30 木	福神漬け			福神漬		小麦	
	ビーンズサラダ	ドレッシング ごま	だいたず ツナ	こまつな にんじん		小麦	
	ライスボールパン	パン				小麦 卵 乳	859
	牛乳		牛乳			乳	
20 21 月 火	焼きそば	蒸しめん ごま 油	ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ピーマン	焼きそばソース こしょう	小麦	30.2
	レンフォアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵 豆腐	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら	卵	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	パイナップル もも みかん		乳	
	ひじきごはん	米 麦 油	ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう こんにやく	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	806
28 火	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のしょうが焼き		ぶた肉	しょうが たまねぎ	醤油 清酒 みりん	小麦	31.0
	ごまあえ	ごま 砂糖		キャベツ こまつな にんじん	醤油	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ	たまねぎ	だし(削り節・煮干し)	小麦	
29 水	ピビンバ ごはん	米					812
	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 だいたずもやし	清酒 醤油 豆板醤	小麦	37.0
	牛乳		牛乳			乳	
	みそキムチスープ		とり肉 豆腐 みそ	ほうれんそう にんじん たまねぎ たら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	鶏がら		
30 木	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		ピーマン		乳	831
	ソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 だいたず 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 コンソメ 塩 こしょう 一味唐辛子	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	30.1
	ツナサラダ	ドレッシング ごま 油	ツナ	キャベツ にんじん こまつな		小麦	

* 1、2年生と7、8組はパーティオランチ(お弁当給食)を予定しています。

20 21 月 火	焼きおにぎり	おにぎり				小麦	
	フラワーペストリー	パン				小麦 乳 卵	20日は2年生
	コーヒー牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく たまねぎ	醤油 清酒	小麦	21日は1年生
	フライドポテト	フライドポテト					
	鯖の七味焼き/鯖のごま焼き	(上記 記載)					
切り干し大根の煮物/小松菜と春雨のソテー	(上記 記載)					が行います。	
ミニトマト ブロッコリー			ミニトマト ブロッコリー				
パイナップル			パイナップル				

* 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くても、製造工程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。

* 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	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
	823	32.1	26.5%	3.6	478	4.2	361	0.73	0.65	44	6.3