

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 金	かき揚げ丼 ごはん	米					848
	かき揚げ	さつまいも ごま 小麦粉 油	あさり さくらえび 卵 スキムミルク	たまねぎ		小麦 乳 卵 えび	
	タレ	かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	27.6
	牛乳		牛乳			乳	
	ピリ辛みそ汁	じゃがいも 油 バター	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにやく	豆板醤 だし(削り節)	乳	
4 月	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	小麦 乳 卵	783
	牛乳		牛乳			乳	
	ひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき	もやし こまつな とうもろこし		小麦	30.7
	トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵	トマト ねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵	
	冷凍みかん			みかん			
5 火	枝豆入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらすぼし	えだまめ にんじん	塩 醤油 みりん	小麦	830
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	37.3
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
	冷奴		豆腐		醤油	小麦	
6 水	ごはん	米					859
	牛乳		牛乳			乳	
	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	35.6
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
	冬瓜の煮物	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	こんにやく とうがん しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
7 木	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油	ぶた肉	にんにく たまねぎ ピーマン はくさいキムチ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	780
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	いか		塩 こしょう 酢	卵	31.3
	中華サラダ	ドレッシング		こまつな にんじん もやし		小麦	
	天の川スープ	はるさめ ごま油	豆腐	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
8 金	ビビンバ ごはん	米					821
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	しょうが にんにく ぜんまい	清酒 醤油	小麦	
	具(野菜)	砂糖 ごま ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	35.0
	牛乳		牛乳			乳	
	豆腐スープ	油 ごま油	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 きくらげ	塩 こしょう 鶏がら		
11 月	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	863
	具(肉みそ)	ごま油 かたくり粉 ごま	ぶた肉	たけのこ ねぎ にんにく にんじん きくらげ	醤油 甜麺醤 豆板醤 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	
	具(野菜)			もやし きゅうり えのきたけ			34.5
	牛乳		牛乳			乳	
	夏野菜のオープン焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	なす トマト かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳	
12 火	じゅーしー	米 麦 ごま 油	ぶた肉 こんぶ	にんじん しめじ	みりん 醤油 塩	小麦	786
	牛乳		牛乳			乳	
	ししゃもフライ	油	ししゃもフライ		中濃ソース	小麦	33.0
	ゴーヤチャンプル	油	ぶた肉 豆腐 卵	もやし にがうり にんじん こまつな	塩 こしょう コンソメ オイスターソース	卵 小麦	
	黒パン メープルシロップ	パン メープルシロップ				小麦 乳	806
13 水	牛乳		牛乳			乳	
	じゃがひじきのチーズ焼き	じゃがいも マヨネーズ 油	ベーコン ひじき チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	29.2
	パンバンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	きゅうり 切り干しだいこん こまつな きくらげ	醤油 清酒	小麦	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	ごはん	米					784
14 木	牛乳		牛乳			乳	
	揚げぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	29.1
	ナムル	ごま 砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 清酒 酢 豆板醤	小麦	
	マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん たけのこ たら ねぎ しょうが	醤油 清酒 豆板醤 コンソメ オイスターソース	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					886
15 金	ルー	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	25.0
	牛乳		牛乳			乳	
	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	とうもろこし キャベツ こまつな	醤油 清酒	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。

	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
							レチノール当量	B1	B2	C	
学校給食栄養所要量の基準 生徒(12~14歳)の場合	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月の平均栄養量	822	31.7	26.4%	3.6	459	4.4	320	0.79	0.64	42	6.1