

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	金	ピビンバ ごはん	米					796	
		具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	しょうが にんにく こんにやく	醤油 清酒	小麦	37.1	
		具(野菜)	ごま油 砂糖 ごま		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦		
		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 ねぎ たら くらげ たけのこ はくさいキムチ	コンソメ 鶏がら					
5	月	なすのキーマカレー パセリライス	米 麦 バター			パセリ		817	
		ルー	油 カレールウ	スキムミルク チーズ ぶた肉	たまねぎ にんにく しょうが なす 赤ピーマン	カレー粉 トマトピューレ 塩 ウスターソース	乳 小麦	27.1	
		牛乳		牛乳			乳		
		ひじきのピリッとサラダ	砂糖 ごま油 ラー油	ひじき	キャベツ にんじん こまつな	酢 醤油	小麦		
アーモンド揚げパン	パン 油 アーモンド 砂糖				乳 小麦				
6	火	牛乳		牛乳			乳	33.8	
		ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ 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		
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	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		
		かき揚げ丼 ごはん	米						843
7	水	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		えび 卵 乳 小麦	26.2	
		タレ	かたくり粉				醤油 みりん だし(削り節)		小麦
		牛乳		牛乳			乳		
		ピリ辛みそ汁	油 バター	ぶた肉 みそ 生揚げ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな	豆板醤 だし(削り節)	乳		
8	木	中華風炊き込みごはん	米 もち米 ごま ごま油 砂糖	ぶた肉	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが	醤油 清酒 塩	小麦	810	
		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 卵 チーズ あおのり			乳 卵 小麦		
		華風あえ	砂糖 ごま油		キャベツ にんじん こまつな	醤油 酢	小麦		
9	金	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	コンソメ 塩 清酒	卵	814	
		ごはん	米						
		牛乳		牛乳			乳		
		さばの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	さば	しょうが	醤油 みりん 清酒 七味唐辛子	小麦		
12	月	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	822	
		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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
13	火	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	35.4	
		ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦		
		みそ汁		生揚げ みそ	ほうれんそう ねぎ	だし(削り節・煮干し)			
		チーズパン	パン				小麦 乳		
14	水	皿うどん 麺	揚げめん				小麦	821	
		具	油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 えび いか さつま揚げ あさり	きくらげ にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ さやえんどう	塩 こしょう コンソメ 醤油 鶏がら	えび 小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
		中華サラダ	はるさめ ごま油 砂糖		こまつな にんじん もやし	酢 醤油	小麦		
15	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	30.8	
		牛乳		牛乳			乳		
		酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 トマトケチャップ 酢 清酒	小麦		
		豆腐スープ	ごま油	豆腐	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦		
16	金	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 たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	800	
		牛乳		牛乳			乳		
		鮭のごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	さけ		塩 こしょう 酢	卵		
		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		
20	火	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 塩 こしょう 醤油	小麦	877	
		カレーライス 麦ごはん	米 麦						
		ルー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 チーズ 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 トマトピューレ 中濃ソース こしょう	小麦 乳		
		牛乳		牛乳			乳		
21	水	福神漬			福神漬		小麦	28.4	
		ビーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦		
		なすのポロネーゼ風パスタソース	スパゲッティ 油		たまねぎ パセリ	塩 こしょう	小麦		
		牛乳	砂糖 オリーブ油	ぶた肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん なす	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	乳		
23	金	バリバリサラダ	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	32.3	
		ごぎつねごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
		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		
26	月	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	816	
		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)	小麦		
		ごはん	米						
		牛乳		牛乳			乳		
29	木	さんまのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	さんま		醤油 清酒	小麦	30.9	
		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 さやいんげん 干しいたけ	醤油 清酒	小麦		
		豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな こんにやく	だし(削り節・煮干し)			
		チャーハン	米 麦 油 ごま油	焼きぶた なたと	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう			
30	金	牛乳		牛乳			乳	848	
		いかフライ	小麦粉 パン粉 油	いか 卵		塩 こしょう 中濃ソース	卵 小麦		
		ナムル	ごま油 砂糖		こまつな もやし にんじん にんにく	醤油 酢 清酒 豆板醤	小麦		
		レンファアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵 豆腐	たまねぎ こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵		
29	木	もやしそば 中華麺	中華めん				小麦	782	
		具	油 かたくり粉	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ たけのこ たら きくらげ しょうが にんにく	醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
		ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳		
30	金	小松菜のソテー	ごま油	ベーコン	こまつな もやし	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	30.8	
		ごはん	米						
		牛乳		牛乳			乳		
		キャベツたっぷりメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 チーズ 卵	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	卵 乳 小麦		
30	金	おひたし	砂糖	かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	34.0	
		五目煮	砂糖 油	大豆 凍り豆腐	たけのこ 干しいたけ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		

* 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	826	32.4	26.6%	3.7	456	4.4	367	0.78	0.68	38	6.1