

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			
3	月	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	823	
		牛乳		牛乳			乳		
		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		
		ごま酢あえ	ごま 砂糖		もやし こまつな	醤油 酢	小麦		
4	火	みそ汁		豆腐 みそ	ほうれんそう ねぎ	だし(削り節 煮干し)		781	
		ごはん	米				乳		
		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		
5	水	メンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ にんじん もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	838	
		いなか汁	さといも 油	生揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節 煮干し)	小麦		
		メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 パター	ぶた肉 だいず チーズ スキムミルク	ピーマン		乳		
		ソース	砂糖 小麦粉 油		たまねぎ にんじん にんにく トマト	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	乳 小麦		
7	金	牛乳		牛乳			乳	28.1	
		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						乳
		牛乳		牛乳			乳		
11	火	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	858	
		小松菜と桜えびの炒め物	油 砂糖	さくらえび 卵	こまつな きくらげ もやし にんにく	清酒 オイスターソース 醤油 塩	小麦 卵 えび		
		いも煮	さといも 砂糖	ぶた肉	こんにゃく ねぎ まいたけ	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦		
		チキンライス	米 麦 パター 油	とり肉	にんじん 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		
12	水	牛乳		牛乳			乳	783	
		はんぺんのチーズ焼き		チーズ入り丸はんぺん チーズ			乳 小麦 卵		
		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		
		チンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦		
13	木	ごはん	米					29.1	
		牛乳		牛乳			乳		
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ あおりのり 卵		中濃ソース 塩 こしょう	小麦 卵 乳		
		ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油	小麦		
14	金	すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらたき にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	839	
		コッペパン	パン				小麦 乳		
		牛乳		牛乳			乳		
		焼きそば	蒸しめん 油 ごま	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	焼きそばソース こしょう	小麦		
17	月	レンフォアタン	かたくり粉 ごま油 はるさめ	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	30.3	
		ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
		カレーライス 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん りんご		小麦 乳		
		ルー	じゃがいも カレールウ 油	牛乳		カレー粉 中濃ソース トマトピューレ こしょう	小麦 乳		
18	火	牛乳		牛乳			乳	26.5	
		福神漬			福神漬		小麦		
		ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな もやし にんじん		卵		
		きんぴらごはん	米 麦 ごま 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	醤油 清酒	小麦		
19	水	牛乳		牛乳			乳	870	
		ししゃもフライ	油	ししゃもフライ		中濃ソース	小麦		
		くるみあえ	砂糖 くるみ	みそ	こまつな キャベツ	清酒 みりん 醤油	小麦		
		のっぺい汁	さといも かたくり粉	ちくわ	だいこん だいこんの葉 にんじん こんにゃく	醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦		
20	木	ピピンバ ごはん	米					793	
		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		
		牛乳		牛乳			乳		
21	金	かき玉スープ	油 かたくり粉	とり肉 卵	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	塩 こしょう 醤油 鶏がら	卵 小麦	834	
		きのこピラフ	米 麦 油 パター	ベーコン チーズ	まいたけ えのきたけ しめじ とうもろこし さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
		鶏肉とカシューナッツのチーズ焼き	マヨネーズ カシューナッツ パン粉	とり肉 チーズ		塩	卵 乳		
24	月	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	33.0	
		コンソメスープ	じゃがいも		にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう			
		さつまいもごはん	米 麦 さつまいも ごま			醤油 清酒 塩	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
25	火	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれのいの竜田			小麦	839	
		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		
		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 こんにゃく	だし(煮干し・削り節)			
		こどもパン りんごジャム	パン ジャム				小麦 乳		
26	水	牛乳		牛乳			乳	847	
		ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 卵 乳		
		コーンサラダ	ドレッシング ごま		とうもろこし キャベツ こまつな にんじん		小麦		
		クラムチャウダー	じゃがいも 油 小麦粉 パター	あさり ベーコン 低脂肪乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦		
27	木	ごはん	米					786	
		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		
		かんぴょうの和えもの	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦		
28	金	筑前煮	さといも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	807	
		2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳		
		牛乳		牛乳			乳		
		ミックスポテト	じゃがいも パター	ハム スキムミルク	にんじん いんげん とうもろこし	塩 こしょう	乳		
29	土	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	コンソメ 塩 こしょう		26.0	
		ごはん	米						
		牛乳		牛乳			乳		
		ささみのレモン煮	かたくり粉 油 黒砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦		
30	日	すき昆布の炒り煮	ごま 砂糖 油	こんぶ だいず 油揚げ さつま揚げ	にんじん	清酒 醤油	小麦	812	
		ピリ辛みそ汁	じゃがいも 油 パター	ぶた肉 生揚げ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ こんにゃく	豆板醤 だし(削り節・煮干し)	乳		
		きつねうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦		
		汁	砂糖	油揚げ こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦		
31	月	牛乳		牛乳			乳	32.3	
		ちくわの2色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおりのり			小麦 卵		
		磯香あえ		かつお節 のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦		
		ハヤシライス 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム		乳 小麦		
1	火	ルー	じゃがいも ハヤシルウ 油	牛乳		デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース こしょう	乳 小麦	890	
		牛乳		牛乳			乳		
		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		

* 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	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
	827	31.8	27.1%	3.4	497	4.6	372	0.78	0.66	40	6.3