

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示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	火	ビビンバ ごはん	米					800
		具(肉)	砂糖 ごま油 油 かたくり粉	ぶた肉	しょうが にんにく 糸こんにゃく	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	
2	水	チンゲンサイのスープ		ベーコン 豆腐	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	840
		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	
		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	
4	金	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	36.4
		みそ汁		生揚げ みそ	こまつな ねぎ	だし(削り節・煮干し)	小麦	
		カレーピラフ	米 麦 バター		たまねぎ ビーマン マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	
		ホワイトソースかけ	小麦粉 バター 油	とり肉 えび 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	えび 小麦 乳	
7	月	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 こまつな キャベツ	醤油 清酒	小麦	26.5
		茶めしおにぎり	米	のり		醤油	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		煮ぼうとう	ほうとうめん さといも ごま油	とり肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	醤油 塩 清酒 だし(削り節・煮干し)	小麦	
8	火	ささかまの2色揚げ	小麦粉 ごま 油	ささかまぼこ 卵 あおのり		醤油 酢	小麦 卵	819
		くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな にんじん はくさい	醤油 清酒 みりん	小麦	
		秋の香りごはん	米 麦	油揚げ	しいたけ しめじ さやいんげん	みりん 醤油 清酒 塩	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
9	水	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	33.8
		ピーナッツあえ	ピーナッツ 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	落花生 小麦	
		みそ汁		豆腐 わかめ みそ	ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
		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		
10	木	牛乳		牛乳			乳	801
		酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	たまねぎ ビーマン 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		
		豆腐スープ	ごま油	とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	コンソメ 醤油 塩 こしょう		
		長ねぎのピザ	パン ごま油	ベーコン のり チーズ	ねぎ とうもろこし	ピザソース 塩 こしょう	小麦 乳	
11	金	牛乳		牛乳			乳	809
		パンパンジーサラダ	ドレッシング	とり肉	こまつな きゅうり 切り干しいたけ こんにゃく	清酒	小麦	
		彩の国ポトフ	じゃがいも	フランクフルト だいず	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん	コンソメ 塩 こしょう		
		かてめし	米 麦 油	油揚げ	うわばみそう わらび えのきたけ たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
15	火	牛乳		牛乳			乳	37.8
		鮭フライ	小麦粉 油 パン粉	さけ あおのり		塩 こしょう 中濃ソース	小麦	
		磯香あえ	砂糖	かつお節 のり	こまつな えのきたけ にんじん	醤油 清酒	小麦	
		かき玉汁	じゃがいも かたくり粉	豆腐 卵	こまつな	醤油 塩 だし(削り節)	小麦 卵	
16	水	黒パン メープルシロップ	パン メープルシロップ				小麦 乳	860
		牛乳		牛乳			乳	
		チーズとしらすの卵焼き	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	乳 卵	
		ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん			
17	木	ブロccoliのホワイトシチュー	じゃがいも 小麦粉 バター 油	とり肉 牛乳 スキムミルク 低脂肪乳	ブロccoli にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	28.3
		ハラシライス 麦ごはん	米 麦					
		ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	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	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	
		牛乳		牛乳			乳	
18	金	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	切り干しいたけ こんにゃく		小麦	868
		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 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	
21	月	青菜と春雨のソテー	はるさめ 油	ベーコン	こまつな しめじ	塩 こしょう		30.8
		磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず 生揚げ	さやいんげん にんじん こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		中華風炊き込みごはん	米 もち米 麦 ごま ごま油 砂糖	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
22	火	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	31.9
		ナムル	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢 豆板醤	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 鶏がら	卵	
		ごはん	米					
24	木	牛乳		牛乳			乳	819
		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	
		小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	塩 こしょう		
		高野豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 とり肉 生揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
25	金	カレー 麦ごはん	米 麦					887
		ルウ	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 スキムミルク チーズ	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 こしょう 中濃ソース	乳 小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		福神漬			福神漬		小麦	
28	月	ミモザサラダ	ごま 油 ドレッシング	卵	こまつな もやし にんじん		小麦 卵	26.6
		ラーメン 中華麺	中華めん					
		汁	油	焼きぶた わかめ	メンマ ねぎ きくらげ チンゲンサイ にんにく	塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
29	火	彩の国肉まん		肉まん			小麦	27.3
		中華サラダ	はるさめ ごま油 砂糖 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
		キャラメルポテト	さつまいも バター 砂糖 アーモンド 油				乳	
		ごはん	米					
30	水	牛乳		牛乳			乳	859
		和風ハンバーグ	パン粉 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 乳 卵	
		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 清酒	小麦	
		里いもの煮物	さといも 砂糖 油	いか 生揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
31	火	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター					851
		ソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 だいず チーズ スキムミルク	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	小麦 乳	
		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	
17	木	ごはん	米					781
		牛乳		牛乳			乳	
		大根春巻き	ごま油 砂糖 かたくり粉 はるさめの皮 小麦粉 油	ぶた肉 みそ	切り干しいたけ たまねぎ にんにく	豆板醤 清酒 醤油	小麦	
		五目きんぴら	ごま 油 砂糖	さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
18	火	豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん こまつな にんじん ねぎ	だし(削り節・煮干し)		26.7
		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	
		いかとえびのチリソース煮	油 かたくり粉	えび いか	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ	トマトケチャップ 清酒 豆板醤 醤油 コンソメ 酢 塩	小麦 えび	
19	水	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	35.5

\*3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。

17	木	焼きおにぎり	おにぎり					小麦
		フラワーベスティー	パン					小麦 乳 卵
		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	
		フライドポテト	フライドポテト					
		さばの七味焼き	(上記 記載)					
		青菜と春雨のソテー	(上記 記載)					
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	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
生徒(12~14歳)の場合	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
今月の平均栄養量	829	31.9	26.3%	3.6	476	4.4	375	0.77	0.68	44	6.4