

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 木	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					863
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう	小麦 乳	25.5
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
2 金	ごはん	米					770
	牛乳		牛乳			乳	36.5
	ほっけの塩焼き		ほっけ		塩		
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		こまつな にんじん もやし	醤油 みりん	小麦	
	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	
5 月	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん	醤油 みりん	小麦	837
	牛乳		牛乳			乳	35.6
	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	
	ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		生揚げ みそ	こまつな ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
6 火	中華丼 ごはん	米					826
	あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	えび いか ぶた肉 なんと うずら卵	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ きくらげ	清酒 醤油 塩 こしょう コンソメ	えび 卵 小麦	33.7
	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	たまねぎ	醤油 塩	小麦	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		だいずもやし こまつな にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
7 水	シュガートースト	パン バター 砂糖				小麦 乳	800
	牛乳		牛乳			乳	31.2
	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		小麦	
	かぼちゃポタージュ	バター 小麦粉 油	とり肉 低脂肪乳 スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ パセリ	塩 こしょう	乳 小麦	
8 木	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 ごま油 砂糖	ひじき ぶた肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん しょうが にんにく	豆板醤 清酒 醤油 オイスターソース	小麦	853
	牛乳		牛乳			乳	35.9
	さばのヤンニムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	さば	にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子	小麦	
	華風あえ	砂糖 ごま油		こまつな にんじん もやし	醤油 酢	小麦	
	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 こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
9 金	ごはん	米					862
	牛乳		牛乳			乳	33.0
	キャベツ入りメンチカツ	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	小麦 乳 卵	
	こまつなのソテー	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	
	けんちん汁	さといも ごま油	豆腐	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう こまつな 干しいたけ	醤油 塩 だし(昆布)	小麦	
12 月	こぎつねごはん	米 麦 砂糖 油	油揚げ とり肉	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	778
	牛乳		牛乳			乳	32.5
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ あおのり		中濃ソース	小麦	
	おひたし		かつお節	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	みそ汁		豆腐 わかめ みそ	たまねぎ	だし(削り節・煮干し)		
13 火	ごはん	米					849
	牛乳		牛乳			乳	31.1
	揚げぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		にんじん きゅうり こまつな きくらげ	醤油 酢	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 たら ねぎ しょうが たけのこ	醤油 オイスターソース 豆板醤 清酒 コンソメ	小麦	
14 水	カレーライス 麦ごはん	米 麦					861
	ルウ	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	26.3
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
	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	
15 木	かうどん 地粉うどん	地粉うどん					857
	汁	油	ぶた肉 こんぶ なんと	にんじん ねぎ こまつな	醤油 塩 清酒 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	30.9
	きつね餅	もち 砂糖	油揚げ		醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	エリンギのソテー	油	焼きぶた	エリンギ こまつな もやし にんにく	塩 こしょう 醤油 オイスターソース コンソメ	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
16 金	ごはん	米					830
	牛乳		牛乳			乳	34.1
	いかのごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	いか		酢	卵	
	かんぴょうのあえもの	ごま 砂糖		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
	大根と豚肉の煮物	砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいこん こんにゃく	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
19 月	大根めし	米 麦 油	とり肉 油揚げ	だいこん だいこんの葉 にんじん	塩 醤油 みりん 清酒	小麦	776
	牛乳		牛乳			乳	29.3
	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
20 火	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	862
	小松菜のクリームソース	じゃがいも 小麦粉 バター 油	ベーコン あさり チーズ スキムミルク 牛乳	こまつな たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦	35.2
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	キャベツ とうもろこし こまつな	清酒 醤油	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	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	830	32.2	摂取エネルギー全体の25~30%	3.8	496	4.3	360	0.74	0.67	40	5.8

