

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		
11 水	くわいごはん	米 麦 油	油揚げ	くわい にんじん さやいんげん	醤油 みりん 塩	小麦	848
	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	清酒 醤油	小麦	
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		豆腐 みそ わかめ	たまねぎ	だし(煮干し・削り節)		
12 木	ごはん	米					845
	牛乳		牛乳			乳	
	ぎょうざフライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ			小麦	
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな にんじん もやし	醤油 酢	小麦	
	マーボー大根	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	だいこん にんじん たら たけのこ きくらげ ねぎ しょうが にんにく	醤油 清酒 オイスターソース 豆板醤	小麦	
13 金	ごはん	米					820
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのバター醤油焼き	バター	いか	しょうが	醤油 清酒	乳 小麦	
	すき昆布の炒り煮	ごま 砂糖 油	こんぶ 油揚げ さつま揚げ だいず	にんじん	清酒 醤油	小麦	
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油	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	
16 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	811
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	
	かんぴょうの和えもの	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな	醤油 清酒	小麦	
	のっぺい汁	さといも かたくり粉	ちくわ	にんじん だいこん だいこんの葉 こんにやく	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
17 火	クラムチャウダートースト	パン バター 小麦粉 油	ハム あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳	826
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
	ポトフ	じゃがいも	だいず ベーコン	かぶ かぶの葉 キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう		
18 水	鶏ごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	醤油 コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦	776
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんのチーズ焼き		チーズ入りはんぺん チーズ			乳 小麦 卵	
	ひじきのピリッとサラダ	ごま 砂糖 ごま油	ひじき	キャベツ にんじん こまつな	醤油 酢 ラー油	小麦	
	豆腐スープ	油 ごま油	豆腐 ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
19 木	カレーライス 麦ごはん	米 麦					872
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬け			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	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
20 金	チャーハン	米 麦 油 ごま ごま油	焼きぶた なた	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	小麦	826
	牛乳		牛乳			乳	
	長ねぎとささみの春巻き	ごま油 はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉	ねぎ	清酒 醤油 こしょう	小麦	
	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな にんじん もやし		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	卵	
23 月	ピリ辛みそ丼 ごはん	米					781
	あん	ごま 砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん こまつな 切り干しだいこん 干しいたけ	醤油 みりん 清酒 豆板醤	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	いなか汁	油	生揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ こんにやく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
24 火	2色揚げパン(きな粉・ココア)	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	856
	牛乳		牛乳			乳	
	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 たまねぎ にんじん 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	
	すいとん	小麦粉	卵 とり肉	にんじん だいこん こまつな ねぎ	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦 卵	
25 水	ごはん たくあん	米		たくあん			800
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭の塩焼き		さけ		塩		
	ピーナッツあえ	ピーナッツ 黒砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒	落花生 小麦	
	みそけんちん汁	さといも ごま油	豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごぼう ほうれんそう 干しいたけ	だし(削り節)		
26 木	ごはん	米					806
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のアップルソース焼き	砂糖 ごま	とり肉	りんご たまねぎ	醤油 みりん 清酒	小麦	
	磯香あえ		かつお節 のり	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	うま煮	かたくり粉 油 ごま油 砂糖	ぶた肉 豆腐	たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ はくさい にんにく	清酒 塩 醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
27 金	みそラーメン 中華麺	中華めん				小麦	834
	汁	ごま 油	ぶた肉 みそ	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ たら	清酒 豆板醤 鶏がら 豚骨		
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	乳 卵	
	小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	塩 こしょう		
30 月	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					862
	ルー	じゃがいも 油 ハヤシルウ	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	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	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな にんじん もやし	塩	卵	
31 火	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	827
	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 トマトケチャップ 酢	小麦	
	中華スープ	ごま油	豆腐	こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ	醤油 塩 こしょう 鶏がら	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や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)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
	826	31.2	25.7%	3.7	460	4.5	375	0.76	0.64	45	6.6