

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 水	キャロットライス	米 麦 パター		にんじん たまねぎ さやいんげん	塩 こしょう コンソメ	乳	822
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	とり肉 チーズ		塩 こしょう	小麦 乳 卵	
	フレンチサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな みずな			
2 木	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 にんじん こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	785
	黒パン メープルシロップ	パン メープルシロップ				小麦 乳	
	ジョア	砂糖	スキムミルク	いちご		乳	
	ポークピカタ	小麦粉	ぶた肉 卵		塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ	小麦 卵	
3 金	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな		小麦	29.2
	ホワイトシチュー	じゃがいも 小麦粉 パター 油	とり肉 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	小麦 乳	
	豆ごはん	米 麦	だいず 油揚げ		醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
6 月	いわしのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	33.3
	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	
	豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	だし(煮干し・削り節)		
	ごはん	米					
7 火	牛乳		牛乳			乳	816
	鯖の西京焼き		さわら				
	アーモンド和え	アーモンド 砂糖		こまつな もやし にんじん	みりん 醤油	小麦	
	すきやき風煮	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 だし(削り節)	小麦	
8 水	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	817
	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		もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
9 木	みそ汁	じゃがいも	みそ	玉ねぎ こまつな	だし(煮干し・削り節)		32.4
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	卵 小麦 乳	
10 金	切り干しだいこんの煮物	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	31.8
	いなか汁	油	生揚げ	しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
13 月	いかのかりん揚げ	かたくり粉 油 砂糖	いか 凍り豆腐	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	863
	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	
	みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	こまつな	だし(削り節・煮干し)		
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きなこ		塩	乳 小麦	
14 火	牛乳		牛乳			乳	800
	いかとえびのチリソース煮	砂糖 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	コンソメ 酢 塩 トマトケチャップ 清酒 豆板醤 醤油	えび 小麦	
	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	
	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	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	
15 水	牛乳		牛乳			乳	806
	ほっけの塩焼き		ほっけ		塩		
	ごま和え	ごま 砂糖		キャベツ こまつな にんじん	醤油	小麦	
	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 こんにゃく ねぎ こまつな	豆板醤 だし(削り節・煮干し)	乳	
16 木	中華風炊き込みごはん	米 もち米 砂糖 ごま油 ごま	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	775
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんの香味焼き	パン粉 パター 小麦粉	チーズ入りはんぺん 卵 チーズ あおのり			乳 小麦 卵	
	華風あえ	砂糖 ごま油		はくさい もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
17 金	チンゲンサイのスープ	ごま油	豆腐 とり肉	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	32.0
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
	ミートソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず チーズ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
20 月	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	35.3
	かき揚げ丼 ごはん	米					
	かき揚げ	さつまいも かたくり粉 油 ごま 小麦粉	あさり さくらえび 卵	たまねぎ		えび 小麦 卵	
	タレ	かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
21 火	牛乳		牛乳			乳	25.7
	みそけんちん汁	じゃがいも ごま油	豆腐 みそ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	だし(削り節・煮干し)		
	こどもパン スライスチーズ	パン	チーズ			小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
22 水	甘辛チキン竜田	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	小麦	34.3
	ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう もやし にんじん		小麦	
	茶豆と野菜のカレースープ	オリブ油 じゃがいも カレールウ	とり肉 茶豆	たまねぎ にんじん だいこん	コンソメ カレー粉 塩	小麦 乳	
	カレー 麦ごはん	米 麦					
23 木	牛乳		牛乳			乳	880
	福神漬			福神漬		小麦	
	ビーナスサラダ	ドレッシング	ツナ だいず	こまつな にんじん		小麦	
	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	
24 金	ごはん	米					27.9
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
	磯香あえ		かつお節 のり	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
25 土	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	33.8
	ひじきごはん	米 麦 油	ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	さけ		塩 こしょう 酢	卵	
26 日	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	32.9
	のっぺい汁	じゃがいも かたくり粉	生揚げ	こんにゃく たけのこ こまつな 干しいたけ	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
	中華丼 ごはん	米					
	あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 いか えび なたと うずら卵	たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい きくらげ	醤油 清酒 塩 こしょう コンソメ	えび 卵 小麦	
27 月	牛乳		牛乳			乳	33.4
	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		もやし こまつな にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
	カレー南蛮 地粉うどん	地粉うどん				小麦	
28 火	牛乳		牛乳			乳	864
	汁	カレールウ かたくり粉 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	カレー粉 醤油 だし(削り節)	小麦 乳	
	チーズとしらすの卵焼き	油	卵 牛乳 チーズ しらす干し	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	
	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		
29 水	奄美の鶏飯 ごはん	米					791
	汁	かたくり粉	とり肉 卵 のり	ねぎ たくあん	醤油 みりん 清酒 塩 鶏がら	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
30 木	ビーナッツあえ	ビーナッツ 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	落花生 小麦	34.7
	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 パター					
	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	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
1 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	切り干しだいこん みずな こまつな		小麦	28.5

\* 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
	820	32.5	25.9%	3.5	486	4.5	387	0.71	0.67	38	6.5