

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		
12 水	カレーライス 麦ごはん	米 麦					880
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬				福神漬	小麦	
13 木	青葉とじゃこのサラダ	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	25.8
	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	
14 金	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	31.4
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	中華風ピリ辛ご飯	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	
	牛乳		牛乳			乳	
17 月	いかにごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	いか		酢	卵	797
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし		小麦	
	チンゲン菜のスープ	ごま油	ハム 豆腐	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	豆腐スープ	ごま油	豆腐 とり肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 鶏がら		
18 火	ピビンバ ごはん	米					31.4
	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	
19 水	豆腐スープ	ごま油	豆腐 とり肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 鶏がら		783
	クラムチャウダートースト	パン バター 小麦粉 油	ベーコン あさり 低脂肪乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう ピーマン とうもろこし もやし		小麦	
20 木	じゃが芋のコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		33.8
	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		ピーマン		乳	
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず チーズ	たまねぎ トマト にんにく にんじん とうもろこし	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	
21 金	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな にんじん		小麦 卵	28.2
	ごはん	米					
	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	
22 土	麩イリチー	焼きふ 油	卵 ぶた肉	キャベツ にんじん	塩 醤油	小麦 卵	29.8
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	ごぼう だいこん えのきたけ こまつな ねぎ こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	たけのご飯	米 麦 砂糖 油	油揚げ	たけのこ にんじん	塩 清酒 醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
23 日	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	36.6
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ	ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
	かき玉うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	
24 月	汁	かたくり粉	なると 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	醤油 みりん 清酒 塩 だし(削り節)	卵 小麦	816
	牛乳		牛乳			乳	
	竹輪の2色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおのり			小麦 卵	
	磯香あえ		かつお節 のり	こまつな えのきたけ キャベツ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
25 火	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	34.1
	メロンパン	パン				小麦 卵 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ライスグラタン	キャロットピラフ 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん	こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳	
26 水	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 きゅうり		小麦	29.9
	洋風かきたまスープ	じゃがいも 油 かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
27 木	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 酢 醤油	卵 乳 小麦	31.8
	くるみあえ	砂糖 くるみ	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	五目煮	じゃがいも 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐 だいず	たけのこ 干しいたけ こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	鶏ごぼうピラフ	米 麦 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	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	
28 金	牛乳		牛乳			乳	792
	はんぺんのチーズ焼き		チーズ入りはんぺん チーズ			卵 乳 小麦	
	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	
	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 ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
29 土	ごはん	米					848
	牛乳		牛乳			乳	
	ぎょうざフライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			小麦 卵	
	ナムル	ごま油 ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 酢 豆板醤	小麦	
30 日	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 たけのこ たら ねぎ しょうが	醤油 清酒 豆板醤 オイスターソース コンソメ	小麦	30.9

\* 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 (kcal)	たんぱく質 (g)	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	826	31.7	25.8%	3.6	455	4.4	365	0.80	0.65	43	5.9