

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 月	ごはん 手作りふりかけ	米 小麦	しらす干し かつお節 のり		醤油 みりん 塩	小麦	793
	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	たまねぎ ピーマン 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	
	わかめスープ	ごま油	豆腐 わかめ	にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
2 火	中華風炊き込みごはん	米 もち米 小麦 小麦油 小麦 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	830
	牛乳		牛乳			乳	
	変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	乳 小麦	
	華風あえ	ごま油 砂糖		キャベツ もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
8 月	スーミータン	かたくり粉 ごま油	ハム 卵	とうもろこし チンゲンサイ	塩 清酒 コンソメ	卵	835
	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 うずら卵	たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	えび 卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
9 火	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	塩 醤油	小麦	842
	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	
	焼きカレーパン	パン パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 卵 チーズ	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
10 水	アスパラ入りミックスポテト	じゃがいも パター	スキムミルク	にんじん とうもろこし アスパラガス	塩 こしょう	乳	36.1
	鶏肉と豆腐のスープ		とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
	ピース入りわかめごはん	米 小麦	しらす干し 油揚げ わかめ	グリーンピース	醤油 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
11 木	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	855
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		生揚げ みそ	だいこん ほうれんそう ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
	ごはん	米					
12 金	牛乳		牛乳			乳	861
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 チーズ あおのり		中濃ソース	小麦 卵 乳	
	磯香あえ		かつお節 のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 みりん 清酒	小麦	
	新じゃがの煮物	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
15 月	ハヤシライス 麦ごはん	米 小麦					871
	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	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	ビーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦	
16 火	ピビンバ 麦ごはん	米 小麦					794
	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	
17 水	チンゲンサイのスープ	油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ きくらげ	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	832
	キャロットライス	米 小麦 パター	チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		塩 こしょう	乳 卵 小麦	
18 木	おかひじきのサラダ	ドレッシング		おかひじき キャベツ もやし		小麦	31.0
	コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	コンソメ 塩 こしょう		
	シュガートースト	パン パター グラニュー糖				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
19 金	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	27.1
	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 たまねぎ チンゲンサイ かぶ かぶの葉	コンソメ 塩 こしょう		
	チャーハン	米 小麦 油 ごま油	焼きぶた なた	にんじん ねぎ さやいんげん	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
22 月	さばのヤンニョムカンジャンかけ	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	35.1
	中華サラダ	ドレッシング		こまつな にんじん キャベツ		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	
	ごはん	米					
23 火	牛乳		牛乳			乳	855
	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	
	ひき菜炒り	ごま 油 砂糖	油揚げ 凍り豆腐	だいこん だいこんの葉 にんじん 干しいたけ	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
	すまし汁		わかめ 豆腐	こまつな ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
24 水	もやしそば 中華麺	中華めん					803
	汁	油 かたくり粉	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ たら チンゲンサイ にんにく きくらげ	醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏がら	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのビザソース焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	たまねぎ	塩 こしょう ビザソース	乳	
25 木	小松菜とベーコンのソテー	バター	ベーコン	こまつな とうもろこし しめじ	コンソメ 塩 こしょう	乳	30.8
	カレーライス 麦ごはん	米 小麦					
	ルウ	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	
26 金	福神漬			福神漬		小麦	25.1
	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	
	ごどもパン	パン				小麦 乳	
	スライスチーズ		チーズ			乳	
29 月	牛乳		牛乳			乳	857
	甘辛チキン立田	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	
	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	
	ミネストローネ	じゃがいも パター マカロニ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
30 火	こぎつねご飯	米 小麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	さやいんげん にんじん	醤油 清酒	小麦	835
	牛乳		牛乳			乳	
	チーズとしらすの卵焼き	バター 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	
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
31 水	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう ほうれんそう	塩 醤油 だし(煮干し・削り節)	小麦	32.8
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイ立田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
29 月	干びょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油	小麦	35.3
	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 がんもどき 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 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	深川めし	米 小麦 油	あさり 油揚げ	にんじん しらすき さやいんげん しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
30 火	豚肉のみそ漬焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが	醤油 みりん	小麦	821
	おひたし	砂糖	かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	かきたま汁	かたくり粉	わかめ 豆腐 卵	ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	
	2色揚げパン	パン 砂糖 ココア 油	きな粉			小麦 乳	
31 水	牛乳		牛乳			乳	831
	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	トマトケチャップ 清酒 豆板醤 醤油 コンソメ 酢 塩	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	
	ごはん	米					
31 水	牛乳		牛乳			乳	826
	肉巻きチーズ	じゃがいも 砂糖	ぶた肉 チーズ		トマトケチャップ 中濃ソース	乳	
	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	
	ピリ辛みそ汁	じゃがいも 油 パター	ぶた肉 生揚げ みそ	にんじん だいこん こんにゃく 干しいたけ こまつな にんにく しょうが	豆板醤 だし(削り節)	乳	

* 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 (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	833	32.5	26.9%	3.7	480	4.3	385	0.78	0.66	43	6.1