

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	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	793
	牛乳		牛乳			乳	
	あじの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	あじ 卵 あおのり	にんにく	醤油	小麦 乳 卵	
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		もやし きゅうり にんじん		小麦	
2 金	中華スープ	じゃがいも ごま油	とり肉 豆腐	こまつな たけのこ きくらげ たまねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	860
	ごはん	米					
	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	
6 火	ナムル	砂糖 ごま		もやし にんじん こまつな にんにく	酢 清酒 醤油 豆板醤	小麦	794
	マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	にんにく にら ねぎ しょうが たけのこ	醤油 清酒 豆板醤 オイスターソース コンソメ	小麦	
	ライスボールパン	パン				小麦 卵 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
7 水	焼きそば	蒸しめん 油 ごま	ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ピーマン	焼きそばソース こしょう	小麦	32.4
	レンファオタン	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 鶏がら	卵	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
	ごはん	米					
8 木	牛乳		牛乳			乳	840
	ししゃもフライ	油	ししゃもフライ			中濃ソース	
	アーモンド和え	アーモンド 砂糖		にんじん こまつな キャベツ	醤油 みりん	小麦	
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 だいず 生揚げ こんぶ	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	
9 金	メキシコ風ピラフ	米 麦 バター		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	837
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ トマト にんにく にんじん	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	
	ビーンズサラダ	ごま ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦	
12 月	ごはん	米					27.3
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらのピリ辛焼き	ごま油 砂糖	鯖	にんにく 生姜	コシジャン 醤油 魚醤油 塩	小麦	
	五目きんぴら	ごま 油 砂糖	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
13 火	豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん こまつな にんじん ねぎ	だし(削り節 煮干し)		860
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの一味焼き	砂糖 ごま油 ごま	鯖	生姜	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦	
19 月	キャベツとベーコンのソテー	油	ベーコン	とうもろこし にんじん キャベツ	塩 こしょう コンソメ		32.4
	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	
	小松菜チャーハン	米 麦 ごま 油 ごま油	焼きぶた ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな とうもろこし	清酒 醤油 塩 こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
20 火	いかフライ	小麦粉 パン粉 油	いか 卵		中濃ソース	小麦 卵	32.6
	華風あえ	砂糖 ごま油		もやし キャベツ きゅうり	醤油 酢	小麦	
	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 えのきたけ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
16 金	ピビンバ	米					778
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	しょうが にんにく ぜんまい	醤油 清酒	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 月	みそキムチスープ		とり肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ にら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	コンソメ 鶏がら		35.7
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のマスタード焼き	マヨネーズ	さけ		粒マスタード 塩 こしょう	卵	
20 火	ならえ	油 砂糖 ごま油 ごま	油揚げ こんぶ	だいこん にんじん れんこん 干しいたけ こんにゃく	塩 酢 醤油	小麦	818
	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 にんにく	清酒 塩 醤油 こしょう コンソメ 鶏がら	小麦	
	かてめし	米 麦 油	油揚げ	ごぼう 干しいたけ えのきたけ たけのこ わらび うわばみそう さやいんげん にんじん	みりん 醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
21 水	豚肉のアップルソース焼き	砂糖 ごま	ぶた肉	しょうが たまねぎ りんご	清酒 醤油 みりん	小麦	30.1
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	清酒 みりん 醤油	小麦	
	のっぺい汁	かたくり粉 じゃがいも	ちくわ	だいこん ねぎ たけのこ こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
22 木	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 チーズ 卵	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	乳 小麦 卵	862
	牛乳		牛乳			乳	
	パリパリサラダ	ドレッシング アーモンド	ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん きゅうり		小麦	
	彩の国ポトフ	じゃがいも	フランクフルト 茶豆	キャベツ にんじん チンゲンサイ かぶ かぶの葉	コンソメ 塩 こしょう		
23 金	ごはん	米					787
	牛乳		牛乳			乳	
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 油	おから 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	小麦 乳 卵	
	磯香あえ		かつお節 のり	こまつな えのきたけ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
23 金	高野豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 とり肉 生揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	817
	チキンライス	米 麦 バター 油	とり肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	トマトピューレ トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ	乳	
	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 卵 小麦	
26 月	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			28.1
	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 チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
	きつねうどん	地粉うどん	油揚げ こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	汁	砂糖	牛乳			乳	
27 火	牛乳		牛乳			乳	31.0
	そらまめのかき揚げ	小麦粉 油	あさり スキムミルク 卵	そらまめ たまねぎ にんじん		乳 小麦 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	
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん しらすき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
28 水	牛乳		牛乳			乳	777
	鶏肉の金山寺みそ焼き		とり肉		金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦	
	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	
	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	
29 木	カレーライス	米 麦					881
	ルー	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	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬		福神漬			小麦	
30 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	27.6
	わかめご飯	米 麦	油揚げ しらす干し わかめ	にんじん	醤油 みりん	小麦	
	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	醤油 清酒	小麦	
9 金	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	35.9
	みそ汁		豆腐 みそ	だいこん ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
12 月	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スキムミルク チーズ	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	851
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	焼きおにぎり	おにぎり				小麦	
	バターロール	パン				小麦 乳 卵	
9 金	コービー牛乳		牛乳			乳	9 12 日はは 2 1 年生
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	カレー粉 醤油 清酒	小麦	
	フライドポテト	フライドポテト					
	さわらのピリ辛焼き/鯖の七味焼き			(上記 記載)			
12 月	五目きんぴら/キャベツとベーコンのソテー			(上記 記載)			
	ミニトマト ブロッコリー			ミニトマト ブロッコリー			
	パイナップル			パイナップル			

★パティオランチ 今月は1年生 2年生

9 金	焼きおにぎり	おにぎり				小麦	9 12 日はは 2 1 年生
	バターロール	パン				小麦 乳 卵	
	コービー牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	カレー粉 醤油 清酒	小麦	
12 月	フライドポテト	フライドポテト					
	さわらのピリ辛焼き/鯖の七味焼き			(上記 記載)			
	五目きんぴら/キャベツとベーコンのソテー			(上記 記載)			
	ミニトマト ブロッコリー			ミニトマト ブロッコリー			
9 金	パイナップル			パイナップル			

\* 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	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%	3.4	450	4.0	355	0.50	0.60	35	6.5
	823	31.9	26.3%	3.4	452	4.1	355	0.66	0.60	36	6.2