

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		
4 月	ビビンバ ごはん	米 麦					795
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	しょうが にんにく ぜんまい こんにやく	醤油 清酒	小麦	35.1
	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	
みそキムチスープ		とり肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ たら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	コンソメ 鶏がら			
5 火	鶏ごぼうピラフ	米 麦 油	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	乳 小麦	788
	牛乳		牛乳			乳	33.4
	いかのごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	いか		酢	卵	
	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			
洋風かき玉スープ	油 かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦		
6 水	子どもパン	パン				小麦 乳	870
	牛乳		牛乳			乳	27.0
	ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	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 にんじん		小麦	
ミネストローネ	じゃがいも 油 マカロニ	いんげんまめ ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ	塩 こしょう コンソメ	小麦		
7 木	ごはん	米					831
	牛乳		牛乳			乳	25.8
	さんまのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	さんま		醤油 清酒	小麦	
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
けんちん汁	じゃがいも ごま油	豆腐	にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごぼう ほうれんそう	醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦		
8 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					824
	ルー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 スキムミルク チーズ	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	乳 小麦	33.9
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	もやし こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦		
11 月	かき揚げ丼 ごはん	米					813
	牛乳		牛乳			乳	35.1
	かき揚げ	さつまいも 油 ごま 小麦粉	あさり さくらえび 卵 スキムミルク	たまねぎ		卵 乳 えび 小麦	
	タレ	かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
12 火	牛乳		牛乳			乳	
	ピリ辛みそ汁	油 バター	ぶた肉 生揚げ みそ	にんじん だいこん こまつな こんにやく ねぎ	豆板醤 だし(削り節・煮干し)	乳	
	シュガートースト	パン バター 砂糖				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
13 水	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	25.1
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	フランクフルト	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		
	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
14 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	醤油 清酒	小麦	36.7
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	冷や奴		豆腐		醤油	小麦	
	ごはん	米					
15 金	牛乳		牛乳			乳	838
	豚肉のアップルソース焼き	砂糖 ごま	ぶた肉	りんご しょうが たまねぎ	醤油 みりん 清酒	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	
	高野豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 とり肉 生揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
16 土	チャーハン	米 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	843
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
	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	
17 日	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	26.2
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	味噌カツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉 牛乳 卵 みそ		塩 こしょう みりん 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦 乳 卵	
18 月	キャベツの炒め物	油	ぶた肉	キャベツ にんじん もやし	塩 醤油	小麦	32.6
	いなか汁	じゃがいも 油	豆腐	えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ にんじん こまつな こんにやく	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	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	
19 火	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	33.8
	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	
	もやしそば 中華麺	中華めん				小麦	
	汁	油 かたくり粉	ぶた肉	もやし たまねぎ にんじん 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	
20 水	牛乳		牛乳			乳	829
	ポテトカップグラタン	バター 小麦粉 おじゃがチップ パン粉	えび 牛乳	ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	えび 乳 小麦	
	エリンギのソテー	油	ハム	エリンギ こまつな にんにく	塩 こしょう オイスターソース	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
21 木	なすのキーマカレー バセリライス	米 麦 バター		パセリ		乳	850
	ルー	油 カレールウ	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんにく しょうが なす ピーマン	カレー粉 トマトピューレ 塩 ウスターソース	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	小松菜とじゃこのサラダ	黒砂糖 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	
22 金	こぎつねご飯	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん	醤油 清酒	小麦	853
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 あおのり		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	おひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
23 土	みそ汁		生揚げ みそ	ねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		39.2
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
	ルー	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	
24 日	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	34.2
	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	
25 月	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	32.6
	大豆の五色煮	かたくり粉 さつまいも 油 砂糖	とり肉 だいず	にんじん チンゲンサイ	清酒 醤油	小麦	
	中華風炊き込みご飯	米 もち米 麦 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	
	牛乳		牛乳			乳	
26 火	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	0
	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	
	チンゲン菜のスープ	ごま油	ハム 生揚げ	チンゲンサイ えのきたけ きくらげ たまねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	0						

* 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 (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	830	32.1	26.8%	3.6	478	4.3	344	0.81	0.65	38	5.9