

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		
2 月	ビビンバ ごはん	米					778
	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが こんにやく	醤油 清酒	小麦	36.1
	具(野菜)	ごま油 砂糖 ごま		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			
3 火	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 牛乳 スkim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	823
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	切り干しだいこん きゅうり きくらげ	醤油 清酒	小麦	37.1
	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		
4 水	チキンライス	米 麦 油	とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	乳	849
	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	33.8
	グリーンサラダ	ドレッシング		こまつな ブロッコリー キャベツ ピーマン			
5 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 とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	かうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	866
	汁	油	ぶた肉 こんぶ なた	ねぎ 干しいたけ	醤油 塩 清酒 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	28.0
	きつね餅	もち 砂糖	油揚げ		醤油	小麦	
6 金	牛乳		牛乳			乳	
	小松菜のソテー	バター		こまつな にんじん とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	乳	
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご		乳	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 チーズ スkim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	867
10 火	牛乳		牛乳			乳	25.7
	福神漬			福神漬		小麦	
	鉄骨サラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	もやし きゅうり とうもろこし		小麦	
	ごはん	米				小麦	788
11 水	牛乳		牛乳			乳	
	生揚げのマーボーあんかけ	砂糖 油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	しょうが にんにく ねぎ	醤油 豆板醤	小麦	32.2
	磯香和え		かつお節 のり	えのきたけ こまつな にんじん	醤油 清酒 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 こんぶ	たけのこ 干しいたけ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
12 木	牛乳		牛乳			乳	
	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	868
	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	35.7
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
13 金	豆腐のみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	たまねぎ にんじん	だし(煮干し・削り節)	小麦	
	ごはん 手作りふりかけ	米 ごま	しらす干し かつお節 のり		醤油 みりん 塩	小麦	839
	牛乳		牛乳			乳	
	レバーとポテトのマリアナスソース和え	かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖	ぶたレバー	しょうが にんにく ピーマン	醤油 トマトケチャップ ウスターソース	小麦	32.2
16 月	春雨スープ	はるさめ ごま油 かたくり粉	生揚げ	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	塩 こしょう 鶏がら		
	ごはん	米				乳	799
	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	34.4
17 火	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	
	いも煮	さといも 砂糖	ぶた肉	こんにやく まいたけ ねぎ	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米				乳	860
	牛乳		牛乳			乳	
20 金	ししゃもフライ	油	ししゃもフライ		中濃ソース	小麦	28.7
	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	
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	826
23 月	牛乳		牛乳			乳	
	ミックスポテト	じゃがいも バター	スキムミルク ベーコン	にんじん とうもろこし	塩 こしょう	乳	30.8
	肉団子スープ	かたくり粉	とり肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう にんじん しらす干し さやいんげん	醤油 清酒	小麦	783
24 火	牛乳		牛乳			乳	
	ほっけの塩焼き		ほっけ			小麦	35.3
	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 清酒	小麦	
	豚汁	ごま油 じゃがいも	ぶた肉 みそ 豆腐	だいこん だいこんの葉 にんじん ねぎ こんにやく	だし(煮干し・削り節)		
25 水	カレーピラフ	米 麦 油	あさり とり肉 牛乳 スkimミルク	たまねぎ ピーマン	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	807
	ホワイトソースかけ	油 小麦粉 バター	牛乳	マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	25.8
	青菜とじゃこのサラダ	油 砂糖	ちりめんじゃこ	とうもろこし キャベツ こまつな	醤油 清酒	小麦	
26 木	中華丼 ごはん	米				乳	832
	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 はくさい	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦 えび 卵	
	牛乳		牛乳			乳	33.7
	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	
27 金	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	
	子どもパン	パン				小麦 乳	821
	牛乳		牛乳			乳	
	コロケ	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 だいず スkimミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	乳 小麦 卵	32.4
28 土	エリンギのソテー	油	焼きぶた	エリンギ こまつな もやし にんにく	塩 こしょう オイスターソース コンソメ	小麦	
	あさりと卵のスープ	かたくり粉 ごま油	あさり 卵	はくさい にんじん	醤油 塩 こしょう 鶏がら	卵 小麦	
	さつまいもごはん	米 麦 さつまいも ごま			醤油 清酒 塩	小麦	805
	牛乳		牛乳			乳	
29 日	ソフトカレー竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	28.6
	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	
	みそ汁		生揚げ わかめ みそ	たまねぎ	だし(削り節・煮干し)		
	ごはん	米				乳	816
30 月	牛乳		牛乳			乳	
	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	29.8
	切り干し大根の煮物	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	
	けんちん汁	じゃがいも ごま油	豆腐	にんじん だいこん だいこんの葉 こんにやく ねぎ ごぼう	醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
31 火	コッペパン	パン				小麦	813
	牛乳		牛乳			乳	
	キムチ焼きそば	蒸しめん 油 砂糖 ごま	ぶた肉	にんじん もやし たら はくさいキムチ	清酒 こしょう コチュジャン 醤油	小麦	34.0
	お好み焼き	小麦粉 砂糖	かつお節 スkimミルク 小えび チーズ 卵 あおのり	やまいも キャベツ	中濃ソース	小麦 卵 えび 乳	
1 水	かき玉スープ	かたくり粉 油	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	塩 こしょう 醤油 コンソメ	卵 小麦	
	きのこピラフ	米 麦 油	ベーコン チーズ	しめじ しいたけ えのきたけ とうもろこし さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	829
	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	32.3
2 火	ツナサラダ	ごま 油 ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな にんじん		小麦 卵	
	コンソメスープ	じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう			

* 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	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	825	31.9	25.5%	3.6	475	4.9	699	0.77	0.76	43	6.1