

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 水	ツイストパン	パン				小麦 乳	849
	牛乳		牛乳			乳	
	カレーサモサ	はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉 だいず	キャベツ たまねぎ にんにく	ガラムマサラ カレー粉 塩 醤油	小麦	31.3
	ブロッコリーソテー	油	ベーコン	ブロッコリー とうもろこし	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	
2 木	さつまいも米粉シチュー	さつまいも 油 米粉	とり肉 低脂肪乳 チーズ	たまねぎ こまつな マッシュルーム	塩 こしょう コンソメ	乳	
	ピビンバ ごはん	米					779
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	しょうが にんにく こんにゃく	清酒 醤油	小麦	
	具(野菜)	砂糖 ごま油 ごま		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	33.2
6 月	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	乳	
	茶めしおにぎり	米	のり		醤油	小麦	849
	牛乳		牛乳			乳	
	煮ぼうとう	ほうとうめん さといも ごま油	とり肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにゃく	醤油 塩 清酒 だし(削り節・煮干し)	小麦	32.4
7 火	ささかまの2色揚げ	小麦粉 ごま 油	ささかまぼこ 卵			小麦 卵	
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな にんじん はくさい	醤油 清酒 みりん	小麦	
	ごはん	米					790
	牛乳		牛乳			乳	
8 水	いかのごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	いか		塩 こしょう 酢	卵	31.9
	こまつな炒め物	油 砂糖	卵 ベーコン	こまつな きくらげ もやし にんにく	清酒 オイスターソース 醤油 塩	えび 小麦 卵	
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず さつま揚げ	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	
	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	824
9 木	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	33.4
	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	みそ	たまねぎ だいこん だいこんの葉	だし(削り節・煮干し)		
10 金	ごはん	米					867
	牛乳		牛乳			乳	
	チーズとしらすの卵焼き	バター 油	卵 低脂肪乳 チーズ しらす干し スkimミルク	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	35.6
	切り干し大根のサラダ	ごま ドレッシング		切り干しだいこん かいわれだいこん もやし にんじん		小麦	
13 月	ジャージャー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ	豆板醤 清酒 醤油 鶏がら	小麦	
	ごはん	米					831
	牛乳		牛乳			乳	
	ゼリーフライ	じゃがいも 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	29.4
15 水	干びょうの和えもの	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油	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 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	<b>東中学校 給食委員会 リクエスト献立</b>						
	※アレルギー対応等で献立内容を確認したい方は、学校までお問い合わせ下さい。						
16 木	カレーライス 麦ごはん	米 麦				小麦	829
	ルー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 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	29.8
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	873
17 金	小松菜とじゃこのサラダ	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	26.0
	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	776
	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			卵 乳 小麦	30.3
18 土	中華和え	はるさめ ごま油 砂糖		にんじん こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	白菜スープ	油 かたくり粉	うずら卵 ベーコン	にんじん はくさい きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦 卵	
	焼きおにぎり	焼きおにぎり				小麦	879
	バターロール	パン				小麦 乳	
19 日	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			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	37.9
	フライドポテト	じゃがいも 油			塩		
	ホキのバジルソース焼き		ホキ		バジルソース		
20 月	キャベツとコーンのソテー	油	ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん	塩 こしょう コンソメ		
	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			
	どんどろけ飯	米 麦 油 砂糖	豆腐 とり肉 油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ	だし(削り節) 醤油 塩 清酒	小麦	780
21 火	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉の塩麴焼き		ぶた肉		塩麴 清酒 醤油 みりん	小麦	34.0
	お浸し	砂糖	かつお節	こまつな もやし	醤油	小麦	
	かきたま汁	かたくり粉	なると 卵	ほうれん草 ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦 卵	
22 水	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 塩 こしょう 醤油	乳 小麦	822
	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	30.1
	コーンサラダ	ドレッシング		こまつな とうもろこし キャベツ			
23 木	チンゲンサイのスープ		豆腐 ベーコン	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	
	ソイ丼 麦ごはん	米 麦					862
	具	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 茶豆 だいず スkimミルク チーズ	にんじん さやいんげん	醤油 みりん カレー粉	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	35.6
24 金	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 こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら	卵	
	ごはん	米					815
	牛乳		牛乳			乳	
	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 醤油 酢	卵 乳 小麦	35.7
25 土	お浸し		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	
	里芋の煮物	さといも 砂糖 油	いか 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	
	ごはん	米					823
	牛乳		牛乳			乳	
26 日	さばの立田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	33.0
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦	
	みそけんちん汁	さといも 油	豆腐 みそ	にんじん だいこん だいこんの葉 こんにゃく ねぎ ごぼう	だし(削り節・煮干し)		
	かき揚げ丼 ごはん	米					832
27 月	かき揚げ	さつまいも ごま 小麦粉 油	あさり さくらえび 卵 スkimミルク	たまねぎ		えび 卵 乳 小麦	
	タレ	かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	26.1
	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 こんにゃく ねぎ こまつな	豆板醤 だし(削り節・煮干し)	乳	
28 火	じゃこのりトースト	パン マヨネーズ	ちりめんじゃこ のり チーズ			小麦 乳 卵	816
	牛乳		牛乳			乳	
	パンバンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	切り干しだいこん こまつな きくらげ	醤油 清酒	小麦	34.9
	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 ブロッコリー だいこん	コンソメ 塩 こしょう		
29 水	ラーメン 中華麺	中華めん				小麦	854
	汁	油	焼きぶた わかめ	メンマ ねぎ きくらげ チンゲンサイ にんにく	塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	彩の国肉まん		肉まん			小麦	27.0
30 木	きのこのソテー	バター	ベーコン	こまつな しめじ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	乳	
	キャラメルポテト	砂糖 さつまいも 油 バター				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	829	32.0	26.8%	3.9	463	4.4	334	0.76	0.66	45	6.1