

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー表示義務 (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 金	ビビンバ ごはん	米					812
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	にんにく しょうが こんにやく	清酒 醤油	小麦	35.7
	具(野菜)	砂糖 ごま油 ごま		こまつな だいずもやし	清酒 醤油 豆板醤	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
中華スープ	ごま油	とり肉 生揚げ	にんじん チンゲンサイ きくらげ たまねぎ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦		
4 月	ハヤシライス 麦ごはん	米 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	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース こしょう	乳 小麦	28.8
	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	
子どもパン	パン				小麦 乳		
5 火	牛乳		牛乳			乳	36.7
	甘辛チキン竜田 スライスチーズ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉 チーズ		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	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 キャベツ にんじん		小麦	
	洋風かき玉スープ	じゃがいも 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	小麦 卵	
6 水	ごはん	米					857
	牛乳		牛乳			乳	31.4
	ぎょうざフライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			小麦 卵	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん	醤油 清酒 酢 豆板醤	小麦	
マーボー豆腐	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん たけのこ たらねぎ しょうが	醤油 清酒 豆板醤 コンソメ	小麦		
7 木	シーフードピラフ	米 麦 油	えび いか あさり チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん さやいんげん	塩 こしょう コンソメ	えび 乳	792
	牛乳		牛乳			乳	29.7
	はんぺんのパン粉焼き	小麦粉 パン粉 パター	チーズ入りはんぺん あおのり 卵			乳 小麦 卵	
	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			
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 にんにく トマト パセリ	塩 こしょう コンソメ	小麦		
8 金	ごはん	米					841
	牛乳		牛乳			乳	37.0
	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	
	おひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
すきやき風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらたき にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
11 月	大根めし	米 麦 油	とり肉 油揚げ	だいこん だいこんの葉 にんじん	塩 醤油 みりん 清酒	小麦	778
	牛乳		牛乳			乳	29.5
	鶏肉の金山寺焼き		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	
	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦	
みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	ねぎ	だし(削り節・煮干し)			
12 火	2色揚げパン(きなこ・ココア)	パン 砂糖 ココア 油	きな粉		塩	小麦 乳	853
	牛乳		牛乳			乳	33.6
	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	
	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	
13 水	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	35.5
	あじの薬味ソースかけ	かたくり粉 砂糖	あじ	にんにく しょうが ねぎ	醤油 酢 清酒 塩	小麦	
	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	
大根と豚肉の煮物	砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいこん こんにやく	醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦		
14 木	かき玉うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	851
	汁	かたくり粉	なると 卵	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	醤油 みりん 清酒 塩 だし(削り節)	小麦 卵	31.7
	牛乳		牛乳			乳	
	かきあげ	さつまいも 小麦粉 油	あさり さくらえび 卵	たまねぎ にんじん	塩	小麦 えび 卵	
大根おろし煮		しらす干し	だいこん だいこんの葉	醤油 みりん	小麦		
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	パイナップル もも りんご		乳		
15 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					872
	ルウ	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	小麦 乳	26.5
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
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		卵 小麦		
18 月	ごはん	米					820
	牛乳		牛乳			乳	31.5
	ソフトカレイ竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
	小松菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ にんじん もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	
とっちゃん揚げ汁	小麦粉 さといも	とり肉 油揚げ みそ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん しいたけ	塩 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
19 火	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	847
	牛乳		牛乳			乳	35.3
	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	
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
かきたま汁	かたくり粉	なると 卵	ほうれんそう ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦		
20 水	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ パセリ	塩 こしょう	小麦	814
	クリームソース	じゃがいも 小麦粉 パター 油	ベーコン あさり チーズ スキムミルク 牛乳	たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦	34.6
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	キャベツ とうもろこし こまつな	清酒 醤油	小麦	

* 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	830	32.7	25.1%	3.5	480	4.3	363	0.75	0.66	38	5.9