

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	クラムチャウダートースト	パン パター 小麦粉 油	ベーコン あさり 低脂肪乳 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	771
		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	
		じゃが芋のコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ハム	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		
2	金	豆ごはん	米 麦	だいず 油揚げ		醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	857
		牛乳		牛乳			乳	
		いわしのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
		ごま和え	ごま 砂糖		こまつな 切り干しだいこん にんじん	醤油	小麦	
5	月	なめこ汁		豆腐 みそ	なめこ ねぎ	だし(煮干し・削り節)		818
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏つくねの照り焼き	かたくり粉 砂糖	とり肉 かつお節	キャベツ しょうが にんにく	塩 醤油 みりん	小麦	
6	火	ミモザ和え	油 砂糖 ごま油	卵	こまつな もやし	塩 酢 醤油	小麦 卵	29.0
		五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 生揚げ こんぶ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん こんにやく 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
		チキンライス	米 麦 パター 油	とり肉	にんじん たまねぎ	トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう	乳	
		牛乳		牛乳			乳	
7	水	フィッシュポーション タルタルソース	油 タルタルソース	たらのフライ			小麦 卵	838
		さっぱりサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな ピーマン		小麦	
		野菜スープ		ベーコン 豆腐	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	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	
8	木	牛乳		牛乳			乳	32.9
		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	
		豆腐スープ	ごま油	豆腐 ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう		
		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	
9	金	ルウ	油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご		小麦 乳	27.4
		牛乳		牛乳			乳	
		福神漬け			福神漬		小麦	
		青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	
13	火	コッペパン	パン				小麦 乳	792
		牛乳		牛乳			乳	
		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	
		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	
14	水	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	31.4
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		鯖の西京焼き		さわらの西京づけ				
15	木	かんぴょうの和えもの	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油	小麦	35.1
		すきやき風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらす干し 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	
		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	
16	金	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	868
		ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
		みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		
		ごはん	米					
17	土	牛乳		牛乳			乳	796
		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	乳 卵 小麦	
		みそ和え	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	
		三平汁	じゃがいも	さけ	だいこん にんじん ねぎ	醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	
18	日	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	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	847
		牛乳		牛乳			乳	
		変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	小麦 乳	
		春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな		小麦	
19	月	チンゲンサイのスープ		ハム	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	30.7
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		いかフライ	小麦粉 パン粉 油	いか 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
20	火	鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし	醤油 酢	小麦	788
		豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
		焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵 チーズ	たまねぎ	トマトケチャップ コンソメ ウスターソース カレー粉	小麦 乳 卵	
		牛乳		牛乳			乳	
21	水	ツナサラダ	ごま ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな にんじん		小麦	31.9
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 油	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	
		ピリ辛みそ丼 ごはん	米					
		具	かたくり粉 ごま 砂糖 油	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん こまつな 切り干しだいこん 干しいたけ	醤油 みりん 清酒 豆板醤	小麦	
22	木	牛乳		牛乳			乳	30.7
		おこげスープ	おこげ ごま油 かたくり粉	とり肉	はくさい ねぎ チンゲンサイ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がら	小麦	
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
23	金	ソフトカレー竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	34.0
		お浸し		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
		うま煮	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	とり肉 豆腐	たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ はくさい にんにく	清酒 醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
		カレー南蛮 地粉うどん	地粉うどん	ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	醤油 カレー粉 だし(削り節)	小麦	
24	土	汁	カレールウ 油 かたくり粉				小麦 乳	32.6
		牛乳		牛乳			乳	
		しらすとチーズの卵焼き	バター	卵 牛乳 チーズ しらす干し	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	
		青菜とエリンギのソテー	油		こまつな エリンギ にんにく	塩 こしょう オイスターソース	小麦	
25	日	とりごぼうピラフ	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	789
		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	
		バリバリサラダ	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	
26	月	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 パセリ	コンソメ 塩 こしょう		815
		キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油 ごま	ぶた肉	にんにく たまねぎ ピーマン はくさいキムチ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
		さばの香味焼き		さば香味漬け				
27	火	華風あえ	砂糖 ごま油		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦	33.7
		スーミータン	かたくり粉 ごま油	卵 ハム	とうもろこし チンゲンサイ	塩 清酒 コンソメ	卵	
		カツ丼 ごはん	米					
		豚カツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 スkimミルク 卵		塩 こしょう	乳 小麦 卵	
28	水	具	砂糖	卵	たまねぎ にんじん こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 卵	32.7
		牛乳		牛乳			乳	
		みそけんちん汁	ごま油	豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごぼう ほうれんそう	だし(昆布)		

\* 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	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)	
820	30.0	摂取エネルギー全体の25~30%	3以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5
今月の平均栄養量	823	32.1	26.5%	3.6	478	4.7	694	0.73	0.76	42