

| 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)<br>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                             |              |                         |
| 11 水         | ビビンバ ごはん       | 米                     |                      |                                 |                                  |              | 785                     |
|              | 具(肉)           | 砂糖 ごま油 油              | ぶた肉                  | しょうが にんにく こんにやく                 | 清酒 醤油                            | 小麦           | 32.6                    |
|              | 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           |                         |
|              | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            |                         |
|              | 豆腐スープ          | ごま油                   | 豆腐 とり肉               | にんじん たまねぎ ほうれんそう                | 塩 こしょう 鶏がら                       |              |                         |
| ごはん          | 米              |                       |                      |                                 |                                  | 849          |                         |
| 12 木         | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            | 33.1                    |
|              | ささみのレモン煮       | かたくり粉 油 砂糖            | とり肉                  | レモン                             | 清酒 醤油                            | 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           |                         |
|              | 肉じゃが           | じゃがいも 油 砂糖            | 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           |                         |
| 13 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 チーズ スキムミルク       | にんにく たまねぎ にんじん りんご              | カレー粉 トマトピューレ 中濃ソース こしょう          | 小麦 乳         | 26.9                    |
|              | 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              | とうもろこし こまつな キャベツ                | 醤油 清酒                            | 小麦           |                         |
| かき玉うどん 地粉うどん | 地粉うどん          |                       |                      |                                 | 小麦                               | 819          |                         |
| 16 月         | 汁              | かたくり粉                 | とり肉 なたと 卵            | たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう             | 醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節)              | 卵 小麦         | 35.1                    |
|              | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            |                         |
|              | 竹輪の二色揚げ        | 小麦粉 ごま 油              | ちくわ 卵 あおのり           |                                 |                                  | 小麦 卵         |                         |
|              | 小松菜のソテー        | バター                   | ベーコン                 | こまつな もやし                        | コンソメ 塩 こしょう                      | 乳            |                         |
|              | クラムチャウダートースト   | パン バター 小麦粉 油          | ハム あさり 牛乳 スキムミルク チーズ | たまねぎ マッシュルーム                    | 塩 こしょう                           | 小麦 乳         |                         |
| 17 火         | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            | 35.4                    |
|              | パンパンジーサラダ      | 油 ドレッシング              | とり肉                  | きゅうり 切り干しだいこん きくらげ              | 醤油 清酒                            | 小麦           |                         |
|              | 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              | たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ          | コンソメ 塩 こしょう                      |              |                         |
|              | メキシコ風ピラフ ライス   | 米 麦 バター               |                      | ピーマン                            |                                  | 乳            |                         |
| 18 水         | ソース            | 小麦粉 砂糖 油              | ぶた肉 だいず 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 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう 一味唐辛子 | 小麦 乳         | 27.3                    |
|              | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            |                         |
|              | 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 清酒                            | 小麦           |                         |
|              | 油麩丼 ごはん        | 米                     |                      |                                 |                                  |              |                         |
| 19 木         | 具              | 油麩 砂糖                 | とり肉 かまぼこ 卵           | たまねぎ 干しいたけ ねぎ                   | 醤油 みりん 清酒 だし(削り節)                | 小麦 卵         | 36.0                    |
|              | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            |                         |
|              | さばの七味焼き        | 砂糖 ごま油                | さば                   | しょうが                            | 醤油 みりん 清酒 一味唐辛子                  | 小麦           |                         |
|              | ごま和え           | 砂糖 ごま                 |                      | こまつな キャベツ にんじん                  | 醤油                               | 小麦           |                         |
|              | チャーハン          | 米 麦 油 ごま油             | 焼き豚 なたと              | たまねぎ さやいんげん                     | コンソメ 醤油 塩 こしょう                   | 小麦           |                         |
| 20 金         | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            | 32.7                    |
|              | イカフライ          | 小麦粉 パン粉 油             | いか 卵 チーズ             |                                 | 中濃ソース                            | 小麦 乳 卵       |                         |
|              | 中華サラダ          | はるさめ ドレッシング           |                      | こまつな にんじん もやし                   |                                  | 小麦 卵         |                         |
|              | チンゲンサイのスープ     |                       | ベーコン                 | チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん きくらげ     | コンソメ 塩 こしょう 醤油                   | 小麦           |                         |
|              | メロンパン          | パン                    |                      |                                 |                                  | 小麦 卵 乳       |                         |
| 23 月         | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            | 30.1                    |
|              | ライスグラタン        | キャロットピラフ 小麦粉 砂糖 油     | ぶた肉 だいず スキムミルク チーズ   | たまねぎ にんじん                       | こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース       | 小麦 乳         |                         |
|              | さっぱりサラダ        | ドレッシング                |                      | こまつな キャベツ にんじん                  |                                  |              |                         |
|              | 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 えのきたけ チンゲンサイ とうもろこし        | コンソメ 塩 こしょう                      | 卵            |                         |
| 24 火         | たけのごごはん        | 米 麦 砂糖 油              | 油揚げ                  | たけのこ にんじん                       | 塩 清酒 醤油                          | 小麦           | 863                     |
|              | 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           |                         |
|              | 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                 | 豆腐 わかめ みそ            | ねぎ                              | だし(煮干し・削り節)                      |              |                         |
| 25 水         | ごはん            | 米                     |                      |                                 |                                  |              | 788                     |
|              | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            | 33.6                    |
|              | 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            |                         |
|              | 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           |                         |
|              | 磯煮             | じゃがいも 砂糖 油            | ひじき だいず 凍り豆腐 さつま揚げ   | 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           |                         |
| 26 木         | 鶏ごぼうピラフ        | 米 麦 油                 | とり肉 チーズ              | ごぼう たまねぎ さやいんげん                 | コンソメ 塩 こしょう                      | 乳            |                         |
|              | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            |                         |
|              | はんぺんのチーズ焼き     |                       | チーズ入り丸はんぺん チーズ       |                                 |                                  | 乳 卵 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 卵         |                         |
|              | ミネストローネ        | じゃがいも バター マカロニ        | ベーコン だいず             | にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ      | コンソメ 塩 こしょう                      | 乳 小麦         |                         |
| 27 金         | 中華丼 ごはん        | 米                     |                      |                                 |                                  |              | 845                     |
|              | あん             | 油 砂糖 ごま油 かたくり粉        | ぶた肉 えび いか なたと うずら卵   | たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ | 清酒 醤油 塩 こしょう コンソメ                | 卵 小麦 えび      | 34.6                    |
|              | 牛乳             |                       | 牛乳                   |                                 |                                  | 乳            |                         |
|              | 手作りしゅうまい       | 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                            | 醤油 塩                             | 小麦           |                         |
|              | ナムル            | 砂糖 ごま油 ごま             |                      | こまつな もやし にんじん にんにく              | 酢 醤油 豆板醤                         | 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<br>生徒(12~14歳)の場合 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミン            |            |            |           | 食物繊維<br>(g) |
|-------------------------------|-----------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------|-----------------|------------|------------|-----------|-------------|
|                               |                 |              |                  |              |               |           | レチノール当量<br>(μg) | B1<br>(mg) | B2<br>(mg) | C<br>(mg) |             |
| 今月の平均栄養量                      | 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         |
|                               | 830             | 32.4         | 25.9%            | 3.7          | 465           | 4.6       | 369             | 0.74       | 0.66       | 44        | 5.7         |