

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 火	ごはん	米					841
	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 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦 卵 乳	
	すき昆布の炒り煮	ごま 砂糖 油	こんぶ だいず 油揚げ さつま揚げ	にんじん	醤油 清酒	小麦	
2 水	ピリ辛みそ汁	じゃがいも 油 バター	みそ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく こまつな にんにく しょうが	豆板醤 だし(削り節・煮干し)	乳	788
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	いかの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	いか あおのり	にんにく	醤油	小麦 乳	
7 月	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦	35.9
	チンゲンサイのスープ	ごま油	生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
	ごどもパン	パン				小麦 乳	
	手作りコロケ	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 だいず スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	乳 小麦	
8 火	アスパラガスのサラダ	ドレッシング		アスパラガス こまつな にんじん キャベツ			835
	豆腐スープ	ごま油	豆腐 とり肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ビビンバ ごはん	米					
	具(肉)	砂糖 油 ごま油	ぶた肉	にんにく しょうが こんにゃく	醤油 清酒	小麦	
9 水	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	34.7
	牛乳		牛乳			乳	
	レンフォアタン	はるさめ かたくり粉 ごま油	卵 豆腐	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	深川めし	米 麦 油	あさり 油揚げ	しらたき さやいんげん しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
10 木	牛乳		牛乳			乳	823
	和風たまご焼き	砂糖 油	卵 ひじき とり肉	ねぎ	塩 醤油	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	
	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	だし(煮干し・削り節)		
11 金	ごはん	米					855
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ あおのり		中濃ソース 塩 こしょう	小麦	
	小松菜のお浸し	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 みりん 清酒	小麦	
12 土	新じゃがの煮物	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	33.1
	カレーピラフ	米 麦 バター		たまねぎ ピーマン	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	
	ホワイトソースかけ	油 小麦粉 バター	えび とり肉 牛乳 スキムミルク	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	えび 小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
13 日	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	819
	ラーメン 中華麺	中華めん				小麦	
	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	
14 月	ポテトのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	乳 卵	32.3
	小松菜のソテー	バター	ベーコン	こまつな とうもろこし しめじ	コンソメ 塩 こしょう	乳	
	ピースわかめご飯	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	グリーンピース にんじん	醤油 みりん 塩	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
15 火	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	864
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
	牛乳		牛乳			乳	
16 水	ごはん	米					35.7
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のみそ漬け焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	
	つしま	砂糖	豆腐	干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	醤油 塩 酢 だし(削り節)	小麦	
17 木	のっぺい汁	じゃがいも かたくり粉	ちくわ	だいこん にんじん えのきたけ こまつな	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	832
	じゃこチャーハン	米 麦 ごま油	ちりめんじゃこ ちくわ かつお節	こまつな	醤油 塩 こしょう	小麦	
	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	
18 金	おかひじきのサラダ	ドレッシング		おかひじき キャベツ にんじん		小麦	34.3
	春雨スープ	はるさめ ごま油	豆腐	にんじん えのきたけ きくらげ ほうれんそう	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
	ピザトースト	パン 油	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン	ピザソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
19 土	パリパリサラダ	アーモンド ドレッシング	ちりめんじゃこ	みずな きゅうり 切り干しだいこん		小麦	807
	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	小麦	
	ごはん 手作り大豆ふりかけ	米 ごま 油 砂糖	だいず しらす干し かつお節	しょうが	醤油 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
20 日	酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ	醤油 清酒 トマトケチャップ 酢	小麦	840
	中華スープ	ごま油	とり肉 生揚げ	にんじん チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
21 月	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 中濃ソース トマトピューレ こしょう	小麦 乳	851
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
	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	
22 火	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	0
	牛乳		牛乳			乳	
	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	たまねぎ にんじん にんにく トマト	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	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	
23 水	ごはん	米					789
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの塩焼き		さば		塩		
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな にんじん えのきたけ	醤油 清酒 みりん	小麦	
24 木	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 がんもどき	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たけのこ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	36.2
	牛乳		牛乳			乳	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
25 金	ぎょうざフライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			卵 小麦	0.0
	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 清酒 酢 豆板醤	小麦	
	マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	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 オイスターソース	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
26 土	キャロットライス	米 麦 バター	えび チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	828.0
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	とり肉 チーズ		塩 こしょう	乳 小麦 卵	
	ビーンズサラダ	ごま ドレッシング	だいず ツナ	こまつな ピーマン		小麦	
27 日	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		33.9
	牛乳		牛乳			乳	
	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 チーズ 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
28 月	ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな もやし にんじん		卵	850
	ミネストローネ	じゃがいも 油 マカロニ	ベーコン だいず	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん しらす さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
29 火	牛乳		牛乳			乳	32.1
	ソフトカレイ竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
	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 清酒	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	豆腐	えのきたけ だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	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	32.3	26.4%	3.6	482	4.4	382	0.78	0.66	41	6.1