

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 金	中華丼 ごはん	米	えび いか ぶた肉 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	えび 卵 小麦	850 34.9
	あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	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	
4 月	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 酢 豆板醤	小麦	774 32.3
	コッペパン	パン	牛乳			小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
5 火	焼きそば	中華めん 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	805 32.8
	レンファオタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵 豆腐	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
6 水	チャーハン	米 麦 油 ごま油	焼きぶた なた	たまねぎ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	795 34.4
	牛乳		牛乳			乳	
	変わり春巻き	小麦粉 はるまきの皮 油	とり肉 チーズ	さいいんげん	清酒	小麦 乳	
7 木	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな きゅうり		小麦	831 35.3
	チンゲンサイのスープ		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	
	なめこ汁		豆腐 みそ			小麦	
8 金	ピビンバ ごはん	米	ぶた肉	にんにく しょうが こんにゃく	醤油 清酒	小麦	797 31.5
	具(肉)	砂糖 油 ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	
	具(野菜)	砂糖 ごま油 ごま				乳	
11 月	わかめごはん	米 麦	油揚げ わかめ しらす干し	にんじん	醤油 みりん	小麦	812 33.7
	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	清酒 醤油	小麦	
12 火	ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし こまつな	醤油 酢	小麦	849 30.0
	なめこ汁		豆腐 みそ	なめこ ねぎ	だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ジャンバラヤ	米 麦 油	フランクフルト	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが	塩 コンソメ チリパウダー カレー粉	小麦 乳	
1 11	牛乳		牛乳			乳	812 33.7
	鮭の香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	さけ あおのり	にんにく	清酒 醤油	卵 乳 小麦	
	コーンサラダ	ごま ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな		小麦	
12 火	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	812 33.7
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉			小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
14 木	いかとえびのチリソース煮	油 かたくり粉	えび いか	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ	トマトケチャップ 清酒 豆板醤 醤油 コンソメ 酢 塩	えび 小麦	848 31.0
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	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 さいいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	
15 金	牛乳		牛乳			乳	824 35.6
	はんぺんのパン粉焼き	小麦粉 パン粉 バター	チーズ入りはんぺん 卵 あおのり			小麦 乳 卵	
	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 切り干しだいこん こまつな		小麦	
18 月	豆腐スープ	ごま油	豆腐 ベーコン	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	824 35.6
	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 砂糖 ごま油	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	
	牛乳		牛乳			乳	
19 火	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	848 31.0
	華風和え	砂糖 ごま油		にんじん キャベツ こまつな	醤油 酢	小麦	
	春雨スープ	はるさめ	ハム 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦 卵	
20 水	ごはん	米	牛乳			乳	816 34.3
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 卵 乳	
21 木	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな キャベツ にんじん	醤油	小麦	848 31.0
	飛鳥汁	油 じゃがいも	とり肉 豆腐 みそ 牛乳	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦 乳	
	きつねうどん 地粉うどん	地粉うどん	油揚げ こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
22 金	牛乳		牛乳			乳	828 27.1
	そらまめのかき揚げ	小麦粉 油	あさり スキムミルク 卵	そらまめ たまねぎ にんじん	塩	小麦 卵	
	こまつなのソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ	小麦 卵	
23 土	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター	ぶた肉 だいず チーズ	ピーマン		乳	837 32.0
	ソース	小麦粉 砂糖 油		たまねぎ トマト にんにく にんじん	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	
	牛乳		牛乳			乳	
24 日	鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	もやし こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	837 32.0
	シュガートースト	パン バター 砂糖				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
25 月	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	797 29.4
	ポークシチュー	じゃがいも ビーフシチュールウ 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	ごはん	米	牛乳			乳	
26 火	牛乳		牛乳			乳	848 31.0
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	小麦 乳 卵	
	お浸し		かつお節	こまつな えのきたけ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
27 水	凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 とり肉 生揚げ	干しいたけ にんじん こんにゃく さいいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	823 31.7
	かてめし	米 麦 油	油揚げ	ごぼう 干しいたけ にんじん えのきたけ たけのこ わらび うわぼみそう さいいんげん	みりん 醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
28 木	豚肉のしょうが焼き		ぶた肉	しょうが たまねぎ	清酒 醤油 みりん	小麦	853 33.9
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	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	
29 金	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	878 27.3
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのマリアソース和え	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	
30 土	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	878 27.3
	カレーライス 麦ごはん	米 麦	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	
	牛乳		牛乳			乳	
31 日	福神漬			福神漬		小麦	817 33.1
	福神漬			福神漬		小麦	
	福神漬			福神漬		小麦	
1 11	子どもパン スライスチーズ	パン	チーズ			小麦 乳	817 33.1
	牛乳		牛乳			乳	
	甘辛チキン立田	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	小麦	
2 12	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	796 34.6
	ミネストローネ	じゃがいも 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	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ごはん	米	牛乳			乳	
3 1	牛乳		牛乳			乳	796 34.6
	ホキのバジルソース焼き		ほきのバジルソース漬			小麦	
	野菜のソテー	オリーブオイル		こまつな もやし にんじん にんにく	塩 こしょう コンソメ	小麦	
4 2	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 こんにゃく 干しいたけ さいいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	791 36.1
	ごはん	米	牛乳			乳	
	牛乳		牛乳			乳	
5 3	さばのタンドリー焼き		さばのタンドリー漬			小麦	883 40.4
	もやしとピーマンの炒め煮	油	ベーコン	もやし ピーマン	コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦	
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 だいず 生揚げ こんぶ	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく さいいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	

★パティオランチ

2 年生	梨パン チーズフラワーパン	パン				小麦 乳 卵	855 38.9
	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			乳	
	鶏肉のカレー唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが	清酒 醤油 カレー粉	小麦	
28 木	フライドポテト	カットポテト 油			塩	小麦	883 40.4
	ホキのバジルソース焼き		ほきのバジルソース漬			小麦	
	野菜のソテー	オリーブオイル		こまつな もやし にんじん にんにく	塩 こしょう コンソメ	小麦	
1 年生	ミニトマト ブロッコリー			ミニトマト ブロッコリー		小麦	883 40.4
	パイナップル			パイナップル		小麦	
	梨パン チーズフラワーパン	パン				小麦 乳 卵	
29 金	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳			乳	883 40.4
	鶏肉の塩唐揚げ	砂糖 かたくり粉 油	とり肉	しょうが	塩 こしょう 清酒	小麦	
	フライドポテト	カットポテト 油			塩	小麦	
30 土	さばのタンドリー焼き		さばのタンドリー漬			乳 小麦	883 40.4
	もやしとピーマンの炒め煮	油	ベーコン	もやし ピーマン	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ミニトマト ブロッコリー			ミニトマト ブロッコリー		小麦	
31 日	パイナップル			パイナップル		小麦	883 40.4

\* 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。

今 月 の 平 均 栄 養 量	エネルギー						ビタミン				食物繊維 (g)
	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
学校給食栄養所要量の基準 生徒(12~14歳)の場合	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	821	32.6	25.9%	3.7	450	4.5	690	0.72	0.74	44	5.9