




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)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 金	ごはん	米					634
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりの照焼き		ぶり照焼づけ			小麦	27.9
	ゆず風味あえ			こまつな はくさい ゆず	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
4 月	ごはん	米					655
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	27.8
	青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
みそけんちん汁	さといも	豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう	だし(削り節)			
5 火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					663
	ルー	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	24.1
	ビーンズサラダ	ごま 油 砂糖	だいず ツナ	こまつな キャベツ にんじん	清酒 醤油	小麦	
6 水	麦ごはん	米 麦					659
	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 おから 豆腐 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	卵 乳 小麦	28.9
	磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
田舎汁	油	生揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく ほうれんそう	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦		
7 木	きな粉揚げパン	パン 砂糖 油	きな粉			小麦 乳	652
	牛乳		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 生クリーム	だいず ぶた肉	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 こしょう コンソメ	乳	29.0
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	しょうゆ 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
8 金	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	651
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのごま焼き	ごま	さば	しょうが	醤油 みりん 酒	小麦	29.0
	おひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 酒 だし(削り節)	小麦	
みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			
11 月	ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦					645
	具	ごま 砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 ぶたレバー 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	
	牛乳		牛乳			乳	26.6
	かきたま汁	かたくり粉	豆腐 卵	ほうれんそう にんじん ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	
12 火	こどもパン スライスチーズ	パン	チーズ			乳 小麦	674
	牛乳		牛乳			乳	
	フィッシュフライ	油	たらのフライ			小麦	29.5
	コーンサラダ	砂糖 油		キャベツ こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
ポトフ	じゃがいも	とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう			
13 水	チャーハン	米 麦 油 ごま油 ごま	焼きぶた なた	ねぎ さやいんげん	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	603
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのヤンニョムカンジャン焼き	かたくり粉 砂糖 ごま油	いか	にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子 清酒	小麦	27.8
	ナムル	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
中華スープ	じゃがいも ごま油	豆腐 とり肉	チンゲンサイ きくらげ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦		
14 木	ごはん	米					605
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	
	キャベツ入りメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 牛乳 卵	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	23.3
	切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
のっぺい汁	さといも かたくり粉	とり肉 ちくわ 豆腐	こんにゃく ねぎ ほうれんそう	醤油 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦		
15 金	みそラーメン 中華麺	中華めん				小麦	627
	汁	油	ぶた肉 わかめ みそ	もやし たまねぎ にんじん たら にんにく	豚骨 鶏がら		
	牛乳		牛乳			乳	25.6
	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳	
エリンギのソテー	油		こまつな エリンギ キャベツ にんじん	塩 コンソメ こしょう オイスターソース	小麦		
18 月	【食育の日の献立・旬を味わう献立】						656
	白菜と鶏肉のあんかけ丼 ごはん	米					
	具	油 砂糖 かたくり粉	とり肉 生揚げ	はくさい にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	25.6
	牛乳		牛乳			乳	
わかさぎの衣揚げ	小麦粉 油	わかさぎ 卵 牛乳		塩 こしょう マコネーズ	小麦 卵 牛乳		
こまつなのごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦		
19 火	クリームスパゲッティ 麺	スパゲッティ 油				小麦	596
	具	じゃがいも 油 米粉	ベーコン あさり チーズ スkim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	
	牛乳		牛乳			乳	25.3
	チキンサラダ	油 ドレッシング	ささみ	こまつな キャベツ	清酒	小麦	
クリスマスデザート	デザート						
20 水	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					629
	ルー	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スkimミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	21.7
	鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし	清酒 酢 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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
							レチノール当量	B1	B2			C
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%		350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	652	27.4g	20.30%		407	3.2	345	0.6	0.58	37	4.9	2