

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	野菜たっぷり 麦ごはん	米 麦					669
	キーマカレー ルウ	油 カレールウ	ぶた肉 ひよこまめ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	コンソメ こしょう カレー粉 ウスターソース	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
4 月	コーンサラダ	砂糖 ごま油			キャベツ こまつな とうもろこし	醤油 酢	小麦
	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた	にんじん たまねぎ ピーマン		塩 こしょう コンソメ	小麦
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみの包み揚げ	はるまきの皮 油	とり肉 チーズ			塩 こしょう 清酒	乳 小麦
5 火	ひじきとツナのサラダ	ごま 油 ドレッシング	ひじき ツナ	こまつな もやし とうもろこし			小麦
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
	麦ごはん	米 麦					655
6 水	さばの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	26.7
	切り干し大根のあえ物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
	筑前煮	じゃがいも 油 砂糖	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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
6 水	こどもパン	パン				小麦 乳	631
	牛乳		牛乳			乳	
	カレー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 カレー粉	
7 木	青菜とビーフンのソテー	ビーフン 油		こまつな にんじん		塩 こしょう コンソメ	26.5
	とうもろこしのスープ	かたくり粉	とり肉 卵	とうもろこし にんじん たまねぎ		塩 こしょう 鶏がら	
	ごはん	米					
7 木	揚げぎょうざ	油	ぎょうざ			乳	682
	中華サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
	麻婆豆腐	油 ごま油 かたくり粉	豆腐 凍り豆腐 ぶた肉	にんじん たけのこ たら ねぎ しょうが	醤油 豆板醤 甜麺醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦	
8 金	ごはん	米					616
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のねぎみそ焼き	砂糖	とり肉 みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦	
11 月	おかか和え		かつお節	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	28.2
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒	小麦	
	二色揚げパン	パン ココア 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	
11 月	牛乳		牛乳			乳	662
	ボーキューズ	じゃがいも 油 生クリーム 砂糖	だいたい 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 塩 こしょう コンソメ	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 もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
12 火	ごはん	米					630
	牛乳		牛乳			乳	
	さわらのごま焼き	ごま	さわら	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
13 水	小松菜のソテー	油		こまつな もやし とうもろこし	塩 コンソメ こしょう		28.5
	さつま汁	さつまいも	とり肉 油揚げ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 あさり	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ	白ワイン コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦	
13 水	牛乳		牛乳			乳	653
	チンゲンサイのサラダ	ドレッシング		チンゲンサイ もやし にんじん		小麦	
	チーズ蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ			小麦 乳	
14 木	ジャンバラヤ	米 麦 油	ぶた肉 レバー入りフランクフルト だいたい	たまねぎ マッシュルーム にんじん さやいんげん しょうが にんにく	コンソメ 塩 チリパウダー カレー粉		648
	牛乳		牛乳			乳	
	かぼちゃのグラタン	油 小麦粉 バター	ベーコン 牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	
15 金	五色サラダ	砂糖 油	ひじき	こまつな もやし ピーマン	醤油 清酒	小麦	22.8
	【食育の日の献立・山形県】						
	ごはん	米					
15 金	牛乳		牛乳			乳	29.3
	鮭の塩焼き		さけ		塩麴 清酒 醤油 みりん	小麦	
	きのこあえ	砂糖 ごま油		こまつな えのきたけ しめじ にんじん	醤油 清酒	小麦	
19 火	芋煮	さといも	ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	みりん 清酒 だし(削り節)		660
	だだちゃ豆			えだまめ	塩		
	こぎつねごはん	米 麦 油	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
19 火	牛乳		牛乳			乳	28.7
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 あおのり		塩 こしょう	小麦 卵	
	青菜のごま醤油和え	ごま 砂糖 油		こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	醤油	小麦	
20 水	ピビンバ ごはん	米					638
	具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	こんにゃく しょうが こまつな だいたいもやし	醤油 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
20 水	蓮花湯	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	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 鶏がら 豚骨	乳	29.5
	黒パン	パン				小麦 乳	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	
21 木	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		塩 こしょう	乳 卵	22.6
	グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり こまつな		小麦	
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも バター	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく マッシュルーム	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
22 金	ごはん	米					643
	牛乳		牛乳			乳	
	なすの肉巻き	かたくり粉 砂糖 油	ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦	
22 金	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	25.8
	きのこけんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しめじ えのきたけ ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
	ごはん	米					
25 月	牛乳		牛乳			乳	674
	さんまのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	さんま		清酒 醤油	小麦	
	みそ和え	黒砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒	小麦	
26 火	沢煮椀	はるさめ	ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん しめじ だいこん さやいんげん	だし(削り節) 清酒 醤油 塩 みりん	小麦	24.0
	彩り焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 えび	キャベツ ピーマン もやし しめじ こまつな	オイスターソース コンソメ 塩 こしょう	小麦 えび	
	牛乳		牛乳			乳	
26 火	ツナとポテトの香り焼き	じゃがいも マヨネーズ ごま	ツナ 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	28.7
	フルーツ杏仁	黒砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも みかん		乳	
	ごはん	米					
27 水	牛乳		牛乳			乳	612
	鶏肉の照り焼き	砂糖	とり肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
	なすのみそ炒め	黒砂糖 ごま 油	ぶた肉 みそ	なす たけのこ ピーマン	醤油 みりん 清酒	小麦	
28 木	凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 ひじき	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん だし(削り節)	小麦	26.6
	【お月見献立】						
	ごはん	米					
28 木	牛乳		牛乳			乳	699
	豚肉のつけ焼き	ごま油	ぶた肉	りんご たまねぎ にんにく		小麦	
	小松菜のごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 清酒	小麦	
29 金	団子汁	白玉もち さといも 油	とり肉	にんじん まいたけ ごぼう ほうれんそう	醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦	26.8
	お月見ゼリー	ゼリー					
	きんぴらご飯	米 麦 砂糖 ごま 油	ぶた肉	にんじん ごぼう しらたき さやいんげん	醤油 清酒 みりん	小麦	
29 金	牛乳		牛乳			乳	627
	かつおの南蛮漬け	かたくり粉 黒砂糖 油	かつお	しょうが ねぎ たら	塩 清酒 醤油 みりん 酢	小麦	
	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	

\* 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。

	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	645	26.7g	20~30%	383	3.0	305	0.63	0.57	32	4.5	2.0	