

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギーたんぱく質(kcal)(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		
2 金	チキンカレー	米 麦	とり肉 牛乳	にんにく たまねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース	小麦 乳	634
	麦ごはん	じゃがいも 油 カレールウ	牛乳			乳	
	ルー					小麦	
5 月	牛乳	砂糖 油	あさり 油揚げ	しらす しょうが さやいんげん	清酒 酢 醤油 みりん	小麦	633
	ミルナサラダ		とり肉	おかひじき にんにく こまつな キャベツ	清酒 酢 醤油	小麦	
	深川めし	米 麦 油		こまつな にんにく かんぴょう	塩麹 清酒 醤油	小麦	
	鶏肉の塩麴焼き			ねぎ にんにく しめじ だいこん	清酒 醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
6 火	かんぴょうの和え物	ごま 砂糖	ぶた肉	たまねぎ にんにく もやし きくらげ こまつな	醤油 コンソメ 塩 オイスターソース	小麦 えび	656
	沢煮うどん	はるさめ	ぶた肉 えび			乳	
	上海焼きそば	蒸しめん 砂糖 ごま油	牛乳			小麦	
7 水	さつまいも大豆のかりん	さつまいも かたくり粉 油 砂糖	だいず		塩 醤油	小麦	629
	チンゲン菜のスープ	油	生揚げ とり肉	チンゲンサイ たまねぎ にんにく えのきたけ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
	【むし歯予防献立】						
8 木	ごはん	米	牛乳			乳	692
	牛乳					小麦	
	いかにねぎみそ焼き	砂糖	いか みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦	
	しゃきしゃきサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	切り干しだいこん だいずもやし きゅうり こまつな		小麦	
9 金	豆腐とひき肉の煮込み	油 砂糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉	しょうが にんにく にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん	みりん 醤油	小麦	666
	山型食パン	パン				小麦 乳	
	いちごジャム	ジャム				乳	
12 月	牛乳		牛乳			小麦	647
	かぼちゃのミートソース焼き	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ にんにく たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳	
	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	
	クラムチャウダー	じゃがいも バター 油 小麦粉	あさり とり肉 牛乳 低脂肪乳	にんにく たまねぎ とうもろこし しめじ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	
13 火	ごはん	米	牛乳			乳	667
	牛乳					小麦	
	さわらの南蛮漬け	かたくり粉 油 砂糖	さわら	ねぎ	塩 清酒 醤油 みりん 酢 一味唐辛子	小麦	
14 水	小松菜のごま和え	ごま 砂糖		こまつな にんにく キャベツ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	654
	凍り豆腐の煮物	じゃがいも 砂糖	凍り豆腐 ひじき とり肉	にんにく さやいんげん 干しいたけ こんにゃく	だし(削り節) 醤油 みりん	小麦	
	春日部トマトのポロネーゼ風パスタ	スパゲッティ 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	トマト にんにく たまねぎ にんにく	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	ほうれん草とじゃこのサラダ	砂糖 油	牛乳		醤油 清酒	小麦	
15 木	こまちゃん蒸しパン	蒸しパンミックス	牛乳 チーズ	こまつな		小麦 乳	690
	ごはん	米	牛乳			乳	
	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	
16 金	牛乳		牛乳			小麦	667
	切り干し大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんにく	醤油 清酒	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ みそ	えのきたけ しめじ ごぼう にんにく ねぎ だいこん こんにゃく	だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					
19 月	牛乳		牛乳			乳	667
	鮭のずんだ焼き	マヨネーズ	さけ みそ チーズ	えだまめ	塩 こしょう 清酒	卵 乳	
	磯香和え		のり	こまつな キャベツ にんにく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
20 火	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんにく 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	654
	子どもパン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	大豆コロッケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいず 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵 乳	
21 水	ゆでキャベツ			キャベツ		小麦	697
	卵スープ	かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんにく チンゲンサイ こまつな	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	【食育の日の献立・埼玉県】						
22 木	黄金めし	米 あわ ひえ きび					27.6
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉の金山寺味噌焼き		ぶた肉		トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん 金山寺みそ	小麦	
	枝豆とひじきのサラダ	油 砂糖	ひじき	えだまめ キャベツ こまつな きゅうり	醤油 清酒	小麦	
23 金	新じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	とり肉	にんにく こんにゃく さやいんげん たまねぎ しょうが	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	647
	ごはん	米	牛乳			乳	
	牛乳		牛乳			小麦	
24 土	揚げぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	23.2
	ナムル	砂糖 ごま ごま油		こまつな えのきたけ にんにく	醤油 酢	小麦	
	麻婆豆腐	油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 豆腐	にんにく たけのこ たら ねぎ しょうが	コンソメ 醤油 味噌 豆板醤 清酒 オイスターソース	小麦	
	小松菜入りピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 卵	たまねぎ にんにく マッシュルーム こまつな	塩 コンソメ	乳 卵	
25 日	牛乳		牛乳			乳	625
	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	メルルーサ チーズ		塩 こしょう	卵 小麦 乳	
	アスパラソテー	油	ベーコン	アスパラガス とうもろこし にんにく	塩 こしょう	小麦 乳	
26 月	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ 白ワイン ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	629
	牛乳		牛乳			乳	
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油 バター	ベーコン	たまねぎ	塩 こしょう	乳	
27 火	蓮花湯	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵	たまねぎ にんにく こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	23.9
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの一味焼き	砂糖 ごま油	さば	ねぎ にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦	
28 水	ひじきの炒め煮	砂糖 油	ひじき 油揚げ	にんにく しらす さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	27.8
	さつまいも	さつまいも	ぶた肉 豆腐 みそ	ごぼう にんにく だいこん 干しいたけ ねぎ	だし(削り節) 煮干し	小麦	
	もやしそば	中華めん					
29 木	中華麺	中華めん				小麦	662
	汁	ごま 油 かたくり粉	ぶた肉	もやし にんにく たまねぎ たら チンゲンサイ にんにく きくらげ	醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	アスパラガスの包み揚げ	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	アスパラガス	清酒	乳 小麦	
30 金	華風和え	砂糖 ごま油		キャベツ こまつな にんにく	醤油 酢	小麦	656
	キムチチャーハン	米 麦 ごま油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんにく ほうさいキムチ	醤油 塩 こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
31 土	彩の国ニラまんじゅう	ごま 砂糖 ごま油	ニラまんじゅう			小麦	23.4
	小松菜のナムル	黒砂糖		こまつな えのきたけ にんにく	醤油 酢 塩	小麦	
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイナップル もも みかん		乳	
1 日	ごはん	米	牛乳			乳	645
	牛乳		牛乳			小麦	
	豚肉のつけ焼き	ごま油	ぶた肉	りんご たまねぎ にんにく	醤油 オイスターソース	小麦	
	おかか和え		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんにく	醤油 清酒	小麦	
2 日	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき さつまいも揚げ だいず	にんにく 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	640
	二色揚げパン	パン ココア 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
3 日	ポーキーベーンズ	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 トマト にんにく	トマトケチャップ ウスターソース こしょう コンソメ	乳	26.1
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんにく 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	
	きのこ豆腐のハヤシライス	米 麦					
4 日	ルー	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 ひよこめ だいず スキムミルク	たまねぎ にんにく えのきたけ しめじ 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	662
	牛乳		牛乳			乳	
	青菜とコーンのポテー	油		こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	小麦	
5 日	ごはん	米					627
	牛乳		牛乳			乳	
	あじのごま風味揚げ	ごま かたくり粉 油	あじ	しょうが	醤油 清酒	小麦	
	野菜炒め	ごま油	ぶた肉	こまつな もやし にんにく	塩 こしょう 醤油	小麦	
6 日	にら玉汁		豆腐 卵 みそ	にら たまねぎ	だし(煮干し) 削り節	卵	31.2

* 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。

学校給食摂取基準	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
							レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
中学校(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	26.9g	20~30%	380	3.3	314	0.59	0.56	33	4.9	2.1	