

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	【ひなまつり献立】						610
	ちらし寿司	米 砂糖 ごま 油	えび 油揚げ 凍り豆腐 卵	にんじん さやいんげん	酢 醤油	小麦 卵 えび	29.6
	牛乳		牛乳			乳	
	鯖の西京焼き		さわらの西京づけ			小麦	
	菜の花和え	砂糖		なばな はくさい	醤油 清酒	小麦	
	おすいもの		豆腐 かまぼこ	えのきたけ にんじん ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
4 月	ごはん	米					674
	牛乳		牛乳			乳	28.2
	豚肉のごまだれかけ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉		醤油 清酒 塩 みりん	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 みりん	小麦	
	凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐	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	
5 火	鶏肉とごぼうのピラフ	米 麦 バター 油	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	673
	牛乳		牛乳			乳	27.4
	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	乳 卵 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 酢	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
6 水	ココアあげパン	パン ココア 砂糖 油				小麦 乳	658
	牛乳		牛乳			乳	29.4
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいたい ぶた肉 あさり	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 白ワイン		
	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	
7 木	ごはん	米					639
	牛乳		牛乳			乳	29.3
	卵焼き	油 砂糖	とり肉 卵	切り干しだいこん	醤油 清酒	卵 小麦	
	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	
	豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
8 金	ビビンバ ごはん	米					618
	具	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉	しょうが こんにゃく こまつな だいずもやし	醤油 清酒	小麦	29.7
	牛乳		牛乳			乳	
	中華スープ	ごま油 かたくり粉	とり肉 生揚げ	たけのこ にんじん たら たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
11 月	ごはん	米					668
	牛乳		牛乳			乳	29.0
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	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	
	五目煮	油 砂糖	だいたい とり肉 こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
12 火	ツイストパン	パン				小麦 乳	553
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	20.7
	グラタン	マカロニ 油 バター 小麦粉	とり肉 あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳	
	グリーンサラダ	ドレッシング		こまつな もやし キャベツ		小麦	
	コンソメスープ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		
13 水	ごはん	米					684
	牛乳		牛乳			乳	25.5
	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	
	おかか炒め	油	かつお節	チンゲンサイ もやし にんじん	オイスターソース 塩 こしょう	小麦	
	けんちん汁	じゃがいも 油	生揚げ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく こまつな	塩 醤油 清酒 だし(昆布)	小麦	
14 木	【食育の日献立・奈良県】						634
	奈良茶飯	米	だいたい		ほうじ茶 塩 醤油 清酒	小麦	26.4
	牛乳		牛乳			乳	
	鯖の幽庵焼き		さばの幽庵づけ			小麦	
	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	
	飛鳥汁	油	とり肉 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう だいこん にんじん はくさい えのきたけ	清酒 醤油 みりん 鶏がら	乳 小麦	
15 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					654
	ルウ	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 塩 こしょう	乳 小麦	22.2
	牛乳		牛乳			乳	
	ツナとひじきのサラダ	ごま 油 砂糖	ひじき ツナ	こまつな もやし とうもろこし	醤油 清酒 酢	小麦	
18 月	ごはん	米					652
	牛乳		牛乳			乳	30.9
	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	
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
	にら玉汁		豆腐 卵 みそ	にら たまねぎ	だし(削り節・煮干し)	卵	
19 火	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	623
	ミートソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 だいたい チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム	コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	27.1
	牛乳		牛乳			乳	
	小松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	
	デザート	デザート				小麦 乳 卵	

* 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いが、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)	(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	650	27.6g	20.30%		397	3.3	323	0.6	0.59	29	4.6	2