

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 水	ごはん	米					637
	牛乳		牛乳			乳	
	チンジャオロースー	かたくり粉 油 ごま油 砂糖	ぶた肉	しょうが ピーマン たけのこ	醤油 塩	小麦	
	中華サラダ	ごま油 砂糖 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
2 木	春雨スープ	はるさめ	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 醤油 こしょう コンソメ 鶏がら	小麦	645
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の南部焼き	ごま	とり肉	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	
6 月	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	26.9
	芋煮	さといも 油 砂糖	ぶた肉 ちくわ	にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	だし(削り節) 醤油	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
7 火	さんまのピリ辛揚げ	油 砂糖 かたくり粉	さんま		醤油 清酒 豆板醤	小麦	22.2
	即席漬け	砂糖		だいこん だいこんの葉 にんじん しょうが	醤油 酢 みりん	小麦	
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき さつま揚げ だいず	にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ココア揚げパン	パン 油 ココア 砂糖				小麦 乳	
8 水	牛乳		牛乳			乳	683
	チリコンカン	油 じゃがいも	ぶた肉 だいず	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 チリパウダー 塩 こしょう コンソメ	小麦	
	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	
	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	にんじん だいこん しょうが にんにく	醤油 清酒 オイスターソース 豆板醤	小麦	
9 木	牛乳		牛乳			乳	30.0
	さばのねぎ醤油焼き	かたくり粉 砂糖	さば	ねぎ	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦	
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		もやし こまつな にんじん		小麦	
	チンゲンサイのスープ		とり肉 生揚げ	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
10 金	ごはん	米					626
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のアップルソース焼き	砂糖	ぶた肉	りんご たまねぎ しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
	みそ和え	黒砂糖 ごま	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
11 土	五目煮	油 砂糖	だいず とり肉 凍り豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	29.9
	中華丼 ごはん	米					
	あん	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 あさり いか うずら卵	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ はくさい	白ワイン 塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	小麦 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
12 日	手作りしゅうまい	パン粉 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	醤油 塩	小麦	650
	華風和え	砂糖 ごま油 ごま		にんじん こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	きのこのハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん 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	
13 月	牛乳		牛乳			乳	23.3
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし		小麦	
	フレンチトースト	パン 砂糖 バター グラニュー糖	低脂肪乳 卵			小麦 乳 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
14 火	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	こまつな もやし にんじん		小麦	27.7
	白菜シチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とり肉 低脂肪乳	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	【食育の日の献立・埼玉県】						
	かてめし	米 麦 砂糖	油揚げ 凍り豆腐 こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん かんぴょう	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
15 水	牛乳		牛乳			乳	603
	わらじかつ	小麦粉 卵				小麦 卵	
	彩の国こんにやくサラダ	油 砂糖	ぶた肉 卵		塩 こしょう 醤油 みりん	小麦	
	いちごミルクゼリー	砂糖 生クリーム	牛乳 寒天	いちご	醤油	小麦	
16 木	おつきりこみ風うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	648
	汁	油 ごま油	油揚げ みそ	しめじ ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	醤油 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	かき揚げ	小麦粉 油	だいず いか 卵	ごぼう たまねぎ にんじん	塩	小麦 卵	
17 金	青菜ともやしのソテー	油		こまつな もやし	塩 こしょう 醤油	小麦	23.5
	カレーピラフ	米 麦 油 バター	えび いか あさり	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	白ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう	えび 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ハーブチキン	オリーブ油 パン粉	とり肉 チーズ	にんにく パジル	塩 こしょう 白ワイン	乳 小麦	
18 土	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	27.0
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
19 日	ほっけの塩焼き		ほっけ		塩		610
	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	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	醤油 清酒	小麦	
	野菜たっぷり 麦ごはん	米 麦					
20 月	キーマカレー ルウ	油 カレールウ	ぶた肉 ひよこめ 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	669
	牛乳		牛乳			乳	
	小松菜のサラダ	砂糖 油		キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
	ごはん	米					
21 火	牛乳		牛乳			乳	22.9
	笹かまの狭山茶揚げ	小麦粉 かたくり粉 油	ささかまぼこ 卵		煎茶	卵 小麦	
	おかか和え		かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	具沢山味噌汁	じゃがいも	豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう	だし(削り節)		
22 水	豚肉とごぼうのごはん	米 麦 油 砂糖	ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	醤油	小麦	657
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 卵	あじ 卵		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	ブロッコリーと豆のごま醤油あえ	砂糖 ごま油 ごま	だいず ひじき	ブロッコリー にんじん	醤油 酢	小麦	
23 木	焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおりの	キャベツ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	小麦	612
	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 もやし とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	さつまいも蒸しパン	蒸しパンミックス さつまいも ごま	牛乳			小麦 乳	
24 金	ごはん	米					637
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の塩麴焼き		とり肉		醤油 酒 塩麴	小麦	
	れんこんのきんぴら	砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	れんこん にんじん さやいんげん	醤油	小麦	
25 土	けんちん汁	さといも	生揚げ みそ	こまつな だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう	だし(削り節・煮干し)		27.0
	黒パン	パン				小麦 乳	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	
	大豆ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 だいず 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	小麦 卵 乳	
26 日	花野菜のアーリオオーリオ	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー カリフラワー にんにく	一味唐辛子 塩 こしょう	小麦	28.6
	野菜スープ		とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ こまつな	コンソメ 塩 こしょう 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。

学校給食摂取基準 中学生(8~9歳) 月の平均栄養量	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	
	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	(g)	(g)
	650	摂取エネルギー全体13~20%			350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
	640	26.8		20~30%	370	3.2	320	0.64	0.57	36	5.0	2.1