

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 月	【子どもの日の行事食】						654
	グリーンピース入りわかめごはん	米 麦 ごま	わかめ ちりめんじゃこ	グリーンピース	清酒 塩		29.7
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	
たけのこのおおかあ煮		あさり 油揚げ かつお節	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦		
2 火	かしのもち	かしわもち					613
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	かつおの梅ねぎ焼き		かつお	ねぎ	清酒 ねり梅 みりん しょうゆ	小麦	
炒り豆腐	砂糖 油	とうふ とり肉 たまご	にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油	小麦 卵		
せんべい汁	南部せんべい		ねぎ しめじ ごぼう にんじん だいこん こまつな	醤油 塩 だし(削り節)	小麦		
焼きそば	蒸しめん 油	ぶた肉 あおのり	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		
8 月	牛乳		牛乳			乳	671
	切り干し大根サラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん もやし		小麦	
	きな粉チーズ蒸しパン	蒸しパンミックス	きな粉 豆乳 チーズ			小麦 乳	
	ごはん	米					
9 火	牛乳		牛乳			乳	668
	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	
	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな にんじん もやし	醤油 みりん	小麦	
	五目煮	油 砂糖	だいたい とり肉 凍り豆腐 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	
10 水	中華丼 ごはん	米					651
	あん	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 えび いか	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 清酒	小麦 えび 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
11 木	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		にんじん こまつな もやし	醤油 酢	小麦	656
	パン					小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	小麦 乳 卵	
12 金	アスパラガスのサラダ	砂糖 油		キャベツ アスパラガス こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	27.9
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ 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	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	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	
	牛乳		牛乳			乳	
15 月	さばのねぎ醤油焼き	かたくり粉 砂糖 ごま油	さば	ねぎ	醤油	小麦	661
	ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし	醤油 清酒	小麦	
	田舎汁(みそ)	油	生揚げ みそ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな こんにゃく	だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					
16 火	牛乳		牛乳			乳	661
	子キンカツ	小麦粉 パン粉 油	とり肉 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	
	みそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ	だし(削り節・煮干し)		
17 水	ごはん	米					673
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのみそマヨネーズ焼き	マヨネーズ	いか みそ		清酒 みりん	卵	
	エリンギのソテー	油		こまつな エリンギ にんじん	塩 こしょう 醤油	小麦	
18 木	新じゃがいもの煮物	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	28.3
	子どもパン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ハンバーグマリアソース	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳 卵	
19 金	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 乳	28.4
	マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ごはん	米					
	【食育の日の献立・岡山県】						
20 土	どどめせ	米 麦 砂糖 油	とり肉 ちくわ 卵	にんじん ごぼう 干しいたけ さやえんどう	醤油 酢 塩	小麦 卵	632
	牛乳		牛乳			乳	
	鱈の塩焼き		さわら		塩		
	おかか和え		かつお節	こまつな もやし キャベツ にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
21 日	ピーチゼリー	ジュース 砂糖		寒天			28.4
	ハヤシライス	米 麦					
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク	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	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
22 月	鉄骨サラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし きゅうり とうもろこし		小麦	21.7
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	
23 火	春キャベツのお浸し		ひじき	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	27.8
	ごまみそ汁	じゃがいも ごま	豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ 干しいたけ こんにゃく	だし(煮干し・削り節)		
	キャロットライス	米 麦 バター	えび	にんじん マッシュルーム とうもろこし たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	
	牛乳		牛乳			乳	
24 水	いわしのムニエルマトソース	小麦粉 バター 油	いわし	トマト たまねぎ にんにく	塩 こしょう	小麦 乳	26.5
	雑穀パフサラダ	雑穀パフ ドレッシング		にんじん きゅうり こまつな		小麦	
	卵スープ	じゃがいも	卵	ほうれんそう えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	ごはん	米					
25 木	牛乳		牛乳			乳	656
	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 みりん 清酒	小麦	
	空豆			そらまめ	塩		
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	さつま揚げ だいたい	ひじき にんじん 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	
26 金	肉うどん	地粉うどん					663
	汁		ぶた肉 こんぶ 油揚げ	ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	おかひじきのかき揚げ	じゃがいも ごま 小麦粉 油	あさり 卵	おかひじき たまねぎ		小麦 卵	
27 土	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 みりん 酢		25.2
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭の野菜あんかけ	油 砂糖 かたくり粉	さけ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやえんどう 赤ピーマン	酢 醤油 砂糖	小麦	
28 日	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	30.2
	ぶた肉と生揚げの煮物	油 砂糖	生揚げ ぶた肉	だいこん にんじん いんげん こんにゃく	みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
	タコライス	米 麦					
	具	油 砂糖	ぶた肉 卵	たまねぎ しょうが にんじん ピーマン	醤油 みりん 塩	卵 小麦	
29 月	茹でキャベツ			キャベツ			27.6
	牛乳		牛乳			乳	
	豆腐スープ	油	豆腐 とり肉	こまつな にんじん えのきたけ きくらげ たまねぎ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
	黒パン	パン				小麦 乳	
30 火	牛乳		牛乳			乳	682
	グラタン	マカロニ 小麦粉 バター 油	とり肉 あさり チーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう	乳 小麦	
	ツナとひじきのサラダ	ドレッシング	ひじき ツナ	きゅうり キャベツ にんじん	ドレッシング	小麦	
	じゃがいものコンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ		

\* 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	27.8g	20~30%		371	3.2	301	0.57	0.56	32	4.4	2