

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		
10 水	カレーライス 麦ごはん	米 麦					698
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	うずら卵 ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	中濃ソース トマトケチャップ	小麦 卵 乳	22.6
	牛乳		牛乳			乳	
	青菜のソテー	油		こまつな エリンギ キャベツ	塩 コンソメ こしょう オイスターソース	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
11 木	ごはん	米					665
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの南蛮漬け	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	さば	しょうが たまねぎ ピーマン	清酒 醤油 酢	小麦	26.8
	もやしと小松菜の塩昆布和え		塩こんぶ	もやし こまつな		小麦	
	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
12 金	パエリア	米 麦 オリーブ油	いか えび あさり	たまねぎ トマト マッシュルーム ピーマン にんにく	白ワイン コンソメ 塩 こしょう	えび	641
	牛乳		牛乳			乳	
	ハンバーグ	パン粉	ぶた肉 チーズ 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう	小麦 乳 卵	28.0
	ミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン	にんじん さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう	乳	
15 月	子どもパン	パン				小麦 乳	658
	牛乳		牛乳			乳	
	コロッケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 卵 スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	23.5
	野菜ソテー	油		キャベツ もやし こまつな	コンソメ 塩 こしょう		
	春雨スープ	はるさめ ごま油	とり肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	
16 火	ごはん	米					604
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の照り焼き		とり肉	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	24.0
	切り干し大根のごま和え	ごま 砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油	小麦	
	具だくさん味噌汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく	だし(削り節)		
17 水	中華丼 ごはん	米					609
	あん	砂糖 油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか うずら卵	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	清酒 塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦 卵	26.8
	牛乳		牛乳			乳	
	シューマイ	パン粉 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	
	ナムル	砂糖 ごま油		にんじん もやし きゅうり こまつな	醤油 酢 塩	小麦	
18 木	【食育の献立】	入学・進級を祝う献立					663
	赤飯	米 もち米 ごま	ささげ		塩 みりん		
	牛乳		牛乳			乳	25.8
	さわらの磯風味揚げ	かたくり粉 油	さわら あおのり	しょうが	清酒 醤油	小麦	
	おろしあん	かたくり粉		だいこん こまつな	醤油 みりん	小麦	
	すまし汁		わかめ 豆腐	たけのこ にんじん えのきたけ	醤油 塩 みりん だし(削り節)	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		乳	
19 金	ごはん	米					643
	牛乳		牛乳			乳	
	ぎせい豆腐	油 砂糖	豆腐 卵	ねぎ にんじん 干しいたけ	清酒 塩 醤油	卵 小麦	23.8
	青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな もやし かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
	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 さやいんげん しらたき	醤油 清酒	小麦	
22 月	ごはん	米					614
	牛乳		牛乳			乳	
	飛龍頭	砂糖 油 かたくり粉	豆腐 とり肉 卵	にんじん 干しいたけ しょうが れんこん	塩 清酒 酢 醤油 トマトケチャップ	卵 小麦	25.8
	春キャベツのおかか和え		かつお節	キャベツ もやし	醤油 清酒	小麦	
	けんちん汁	じゃがいも 油	油揚げ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく こまつな	塩 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
23 火	黒パン	パン				小麦 乳	670
	牛乳		牛乳			乳	
	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 にんじん	白ワイン 塩 こしょう	小麦 乳	24.1
	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	
	洋風かき玉スープ	じゃがいも	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
24 水	ごはん	米					613
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉の南部焼き	ごま	ぶた肉	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	27.1
	小松菜のおひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき さつま揚げ 油揚げ だいず	にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
25 木	たけのごごはん	米 砂糖 油	油揚げ	たけのこ にんじん さやいんげん	清酒 醤油	小麦	642
	牛乳		牛乳			乳	
	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	27.3
	大豆サラダ	砂糖 ごま油 ごま	だいず	キャベツ こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
26 金	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	640
	牛乳		牛乳			乳	
	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 チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	22.9
	フルーツ白玉	白玉もち 砂糖		パイナップル もも			

*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。(アレルギー表示義務7品目は、えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生です)
 *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。
 *1年生は11日、12日にミニ給食(小さいパンと牛乳)を実施して、15日から給食開始です。

基準	中学年 (8~9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	643
たんぱく質(g)	22~32	25.3	