

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 (%)
			主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	調味料他		
9・10	火・水	シーフードカレーピラフ	米 麦 バター	えび いか	たまねぎ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳 えび	868
		牛乳		牛乳			乳	
		ハンバーグ	パン粉 砂糖	豆腐 ぶた肉 卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	卵 乳 小麦	17.1
		パリパリサラダ	アーモンド ドレッシング	ちりめんじゃこ	みずな こまつな 切り干しだいこん		小麦	
		コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
11・12	木・金	きんぴらごはん	米 麦 油 砂糖	ぶた肉	ごぼう しらたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	827
		牛乳		牛乳			乳	
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ あおさ		こしょう	小麦	16.3
		ごま和え	砂糖 ごま		こまつな もやし	醤油	小麦	
		にら玉汁	かたくり粉	卵 豆腐	にら たまねぎ	醤油 塩 こしょう だし(削り節)	卵 小麦	
15	月	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん	醤油 みりん	小麦	854
		牛乳		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	16.4
		ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
		みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
16	火	ごはん	米					791
		牛乳		牛乳			乳	
		いかのバター醤油焼き	バター	いか	しょうが	醤油 清酒	小麦 乳	17.8
		華風和え	砂糖 ごま油		こまつな にんじん もやし	醤油 酢	小麦	
		麻婆豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	しょうが ねぎ にんじん たけのこ にら	醤油 清酒 コンソメ オイスターソース 豆板醤	小麦	
17	水	黒パン	パン				小麦 乳	813
		牛乳		牛乳			乳	
		ミートソースのニョッキ	ポテトニョッキ オリーブ油	ぶた肉 チーズ	にんにく たまねぎ トマト パセリ	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン	乳 小麦	15.6
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし こまつな キャベツ にんじん		小麦	
		洋風かきたまスープ	じゃがいも かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵	
18	木	じゃこチャーハン	米 麦 ごま油	ちりめんじゃこ ちくわ かつお節	さやいんげん	醤油 塩 こしょう	小麦	796
		牛乳		牛乳			乳	
		はんぺんのチーズ焼き		はんぺん チーズ			乳 卵 小麦	16.3
		ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず いんげんまめ ツナ	こまつな にんじん		小麦 卵	
		餃子スープ	かたくり粉	ぎょうざ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ 鶏がら	小麦	
19	金	かき揚げ丼 ごはん	米					828
		かき揚げ	じゃがいも ごま 小麦粉 かたくり粉 油	あさり さくらえび 卵 スキムミルク	たまねぎ		えび 乳 卵	
		たれ	砂糖 かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	13.2
		牛乳		牛乳			乳	
		キムチスープ		とり肉 生揚げ みそ	にんじん たけのこ きくらげ ねぎ にら こまつな はくさいキムチ	コンソメ 鶏がら		
22	月	カレーライス 麦ごはん	米 麦					863
		ルウ	油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご	こしょう カレー粉 トマトピューレ	乳 小麦	
		牛乳		牛乳			乳	13.1
		福神漬			福神漬			
		青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	
23	火	ごはん	米					841
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉の塩麴焼き		とり肉		塩麴 清酒 醤油 みりん	小麦	15.5
		かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな	醤油 清酒	小麦	
		磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず さつま揚げ 凍り豆腐	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
24	水	ひじきごはん	米 麦 油	ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	843
		牛乳		牛乳			乳	
		豚肉のみそ漬け焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	15.1
		おかか炒め	油	かつお節	キャベツ もやし にんじん こまつな	オイスターソース 塩 こしょう		
		田舎汁	じゃがいも	生揚げ	だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
25	木	ごはん	米					857
		牛乳		牛乳			乳	
		鯖の一味焼き	砂糖	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦	16.4
		切り干し大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 みりん 清酒	小麦	
		筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 がんもどき	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
26	金	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	823
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉のトマト煮	じゃがいも 油	とり肉 スキムミルク いんげんまめ	たまねぎ トマト	清酒 中濃ソース トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	乳	16.2
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	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	
29	月	ごはん わかめとじゃこの佃煮	米 砂糖 ごま ごま油	わかめ ちりめんじゃこ		醤油 清酒	小麦	875
		牛乳		牛乳			乳	
		ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 かたくり粉	おから 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	小麦 乳 卵	14.2
		お浸し		かつお節	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん 清酒	小麦	
		凍り豆腐の煮物	油 砂糖	凍り豆腐 とり肉 ちくわ	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
30	火	ごはん	ごはん					814
		牛乳		牛乳			乳	
		鮭のみそマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	さけ みそ		こしょう みりん	卵	16.7
		磯香和え		かつお節 のり	こまつな えのきたけ にんじん	清酒 みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	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 生徒(12~14歳)の場合	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
今月の平均栄養量	830	15.7	26.6	3.3	459	4.6	300	0.50	0.60	30	6.5以上
	835	15.7	26.6	3.3	459	4.6	334	0.76	0.64	42	6.0