

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)
			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		
11	水	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	847
		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	
		ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
		みそ汁		生揚げ みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
12	木	フレンチトースト	パン 砂糖 バター	牛乳 卵			小麦 乳 卵	829
		牛乳		牛乳			乳	
		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			
		米粉のクラムチャウダー	じゃがいも バター 米	あさり ベーコン 牛乳 低脂肪乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	乳	
13	金	みそラーメン 中華麺	中華めん				小麦	876
		汁	油 ごま	ぶた肉 みそ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし くらげ	豆板醤 清酒 鶏ガラ 豚骨		
		牛乳		牛乳			乳	
		ポテトのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ	たまねぎ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	卵	
		小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
16	月	ごはん	米					863
		牛乳		牛乳			乳	
		豚肉のごまだれかけ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉			清酒 醤油 みりん	
		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	小麦	
		五目煮	じゃがいも 油 砂糖	だいず 生揚げ 凍り豆腐 こんぶ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
17	火	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた なると 卵	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	790
		牛乳		牛乳			乳	
		はんぺんのチーズ焼き		はんぺん チーズ			小麦 卵 乳	
		春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな		小麦	
		チンゲンサイのスープ	ごま油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
18	水	カレーライス 麦ごはん	米 麦					856
		ルー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 チーズ スキムミルク	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	
		福神漬け			福神漬		小麦	
		ビーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦	
19	木	ごはん	米					794
		牛乳		牛乳			乳	
		さばの七味焼き	砂糖 ごま ごま油	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	
		おかか炒め	油	かつお節	こまつな にんじん キャベツ	オイスターソース 塩 こしょう		
		豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		
20	金	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉			小麦 乳	862
		牛乳		牛乳			乳	
		ポークビーンズ	じゃがいも 油	ぶた肉 だいず スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	乳	
		すいとん	小麦粉	卵 とり肉	にんじん だいこん こまつな	塩 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦 卵	
23	月	鶏ごぼうピラフ	米 麦 パター 油	とり肉	ごぼう たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	823
		牛乳		牛乳			乳	
		いかのフリッター	小麦粉 油	いか 卵 スキムミルク			こしょう ベーキングパウダー トマトケチャップ 中濃ソース	
		フレンチサラダ	ドレッシング		こまつな キャベツ にんじん			
		洋風かき玉スープ	じゃがいも かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	醤油 コンソメ 塩 こしょう	卵 小麦	
24	火	【学校給食週間献立】						
		ごはん たくあん	米		たくあん			791
		牛乳		牛乳			乳	
		鮭の塩焼き		さけ			塩	
		ごま和え	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦	
		みそけんちん汁	じゃがいも ごま油	豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
25	水	【食育の日の献立 鉄骨コロッケ】鉄を多く含む食品『ひじき』を取り入れた献立						
		子どもパン	パン					小麦 乳
		牛乳		牛乳			乳	
		鉄骨コロッケ	じゃがいも パター 小麦粉 パン粉 油	ひじき だいず チーズ 卵	ほうれんそう たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	乳 小麦 卵	
		コールスローサラダ	ドレッシング		にんじん こまつな キャベツ		小麦	
		ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
26	木	こぎつねごはん	米 麦 ごま 油 砂糖	とり肉 油揚げ	さやいんげん	醤油 清酒	小麦	831
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉の塩麴焼き		とり肉			塩麴 醤油 清酒 みりん	
		かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
		のっぺい汁	じゃがいも かたくり粉	ちくわ 生揚げ	だいこん にんじん こんにゃく たけのこ	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
27	金	ごはん	米					832
		牛乳		牛乳			乳	
		和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦 卵 乳	
		磯香和え		かつお節 のり	こまつな にんじん はくさい	醤油 清酒 みりん	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 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	
30	月	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					865
		ルー	油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こしょう デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		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	
31	火	ごはん	米					824
		牛乳		牛乳			乳	
		変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	小麦 乳	
		ナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 豆板醤	小麦	
		マーボー大根	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	だいこん にんじん くらげ しょうが にんにく たけのこ きくらげ	豆板醤 オイスターソース 醤油 清酒 コンソメ	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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) (%)		脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
		レチノール当量 (μg)	B1 (mg)					B2 (mg)	C (mg)				
学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)の場合	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%			450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
今月の平均栄養量	835	33.5	16.0	27.1	115.0	481	4.5	395	0.76	0.67	45	6.3	3.3