

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギーたんぱく質(kcal)(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		
1 木	じゃこのりトースト	パン マヨネーズ	ちりめんじゃこ のり チーズ			小麦 乳 卵	794
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな きゅうり 切り干しだいこん きくらげ	清酒	小麦	
2 金	彩の国ポトフ	じゃがいも	だいず レバー入りフランクフルト	にんじん かぶ かぶの葉 キャベツ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう	小麦	803
	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	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
5 月	ソフトかれのい竜田揚げ	油	かれのい竜田			小麦	33.7
	おひたし		かつお節	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	しめじ だいこん ねぎ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
8 木	からいす 麦ごはん	米 麦					851
	牛乳		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	小麦 乳	
	ルウ	油 じゃがいも カレールウ	牛乳			乳	
9 金	ツナサラダ	ごま ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな にんじん		小麦	833
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
12 月	アジフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 あおのり		こしょう 中濃ソース	小麦 卵	33.9
	きな粉和え	砂糖	きな粉	こまつな キャベツ にんじん	醤油 みりん	小麦	
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき だいず 凍り豆腐 さつま揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
13 火	カレーライス	米 麦					861
	牛乳		ぶた肉 スキムミルク	そらめめ たまねぎ		小麦 卵 乳	
	たれ	砂糖 かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
8 木	ピリ辛みそ汁	油 バター	ぶた肉 生揚げ みそ	しょうが にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	豆板醤 だし(削り節)	乳	30.7
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
14 水	ピビンバ	米					851
	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが ぜんまい	清酒 醤油	小麦	
	具(野菜)	ごま 砂糖 ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	
15 木	豆腐スープ	ごま油	豆腐 とり肉	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	34.6
	牛乳		牛乳			乳	
	キャロットライス	米 麦 バター	とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
16 金	はんぺんのチーズ焼き		はんぺん チーズ			卵 小麦 乳	28.6
	おかひじきのサラダ	ドレッシング		おかひじき こまつな キャベツ		小麦	
	コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		
17 土	ごはん	米					817
	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 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦 卵 乳	
18 日	おなか炒め	油	かつお節	こまつな キャベツ にんじん もやし	塩 こしょう オイスターソース		33.0
	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにゃく	塩 醤油 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	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	
19 月	牛乳		牛乳			乳	847
	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	生揚げ みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)	小麦	
20 火	【食育の日の献立 さばの竜田揚げ】鉄を多く含む食品「さば」を取り入れた献立						37.7
	きんぴらごはん	米 麦 ごま 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
21 水	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	33.1
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな えのきたけ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	にら玉汁	かたくり粉	なると 卵 生揚げ	にら たまねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	
22 木	二色揚げパン	パン 砂糖 黒砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	838
	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 チーズ	たまねぎ トマト	清酒 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	小麦	
23 金	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	たまねぎ にんじん もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	32.8
	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 ごま油 砂糖	ひじき ぶた肉 油揚げ	しょうが にんにく ごぼう だいこん	清酒 醤油 豆板醤 オイスターソース	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
24 土	いかのごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	いか		酢	卵	34.5
	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
	春雨スープ	はるさめ かたくり粉	豆腐 とり肉	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	
25 日	ごはん	米					802
	牛乳		牛乳			牛乳	
	鮭の西京焼き		さけの西京づけ				
26 月	切り干し大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん にんじん こまつな	醤油 みりん	小麦	34.8
	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	
	メキシコ風ピラフ	米 麦 バター		ピーマン		乳	
27 火	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 ぶたレバー だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	清酒 トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ こしょう 一味唐辛子	小麦 乳	833
	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	
28 水	コッペパン	パン					786
	焼きそば	蒸しめん 油 ごま	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	焼きそばソース こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
29 木	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 こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	29.6
	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	みかん もも パイナップル		乳	
	ごはん	米					
30 金	牛乳		牛乳			乳	844
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	乳 卵 小麦	
	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
1 木	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	30.4
	かてめし	米 麦 油	油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ わらび みずな えのきたけ うど なめこ たけのこ さやいんげん	みりん 醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
2 金	鶏肉の秩父おなめ焼き		とり肉		秩父おなめ トマトケチャップ 醤油 みりん 清酒	小麦	792
	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	
	なめこ汁		豆腐 みそ	なめこ ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
3 土	ごはん	米					856
	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	
4 日	ナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 豆板醤	小麦	36.6
	マーボー豆腐	砂糖 ごま油 かたくり粉 油	豆腐 ぶた肉 みそ	しょうが にんじん たけのこ ねぎ にら	醤油 清酒 コンソメ オイスターソース 豆板醤	小麦	
	ハヤシライス	米 麦					
5 月	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	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	デミグラスソース トマトピューレ ウスターソース こしょう	小麦 乳	851
	牛乳		牛乳			乳	
	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	

* 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けれども、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 今月の平均栄養量	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)
	830	32.4	15.7	26.6	115.3	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
	825	32.4	15.7	26.6	115.3	471	4.5	385	0.79	0.64	46	6.4	3.1