

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			
12 火	メロンパン	パン				小麦 乳	824	
	牛乳		牛乳			乳		
	ライスグラタン	米 油 砂糖 小麦粉	とり肉 ふた肉 チーズ	にんじん とうもろこし ピーマン たまねぎ	こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳		28.6
	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		小麦		
	レンフォアタン	はるさめ かたくり粉 ごま油	卵 豆腐	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵		
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			
13 水	牛乳		牛乳			乳	37.2	
	チーズとしらすの卵焼き	バター	卵 低脂肪乳 しらす干し チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵		
	おひたし		かつお節	こまつな もやし	醤油 清酒 みりん	小麦		
	豚汁	じゃがいも ごま油	ふた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			
	ごはん	米						825
14 木	牛乳		牛乳			乳	31.9	
	豚肉のアップルソース焼き	砂糖	ふた肉	しょうが たまねぎ りんご	清酒 醤油 みりん	小麦		
	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	塩 こしょう オイスターソース			
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	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	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
	カレーライス 麦ごはん	米 麦						870
15 金	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	ふた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご	カレー粉 トマトピューレ こしょう	小麦 乳	28.4	
	牛乳		牛乳			乳		
	福神漬け			福神漬		小麦		
	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	こまつな キャベツ にんじん		小麦		
	ごはん	米						856
18 月	牛乳		牛乳			乳	38.1	
	さばのみそ焼き	ごま 砂糖	さば みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦		
	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		
	凍り豆腐の煮物	砂糖 油	凍り豆腐 とり肉 生揚げ 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		
	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		ピーマン		乳		831
ソース	小麦粉 砂糖 油	ふた肉 だいず チーズ スキムミルク	たまねぎ トマト にんにく にんじん	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			
牛乳		牛乳			乳			
鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき 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			
ごどもパン	パン					835		
20 水	牛乳		牛乳			乳	29.2	
	手作りコロッケ	じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	ふた肉 スキムミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵		
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな にんじん		小麦		
	ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ にんにく セロリー トマト パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦		
	ビビンバ ごはん	米						828
21 木	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ふた肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	37.1	
	具(野菜)	ごま ごま油 砂糖		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
	みそキムチスープ		とり肉 生揚げ みそ	にんじん たけのこ きくらげ ねぎ たら ほうれんそう はくさいキムチ	鶏がら			
	かき玉うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦		844
汁	かたくり粉	とり肉 なんと 卵	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節)	卵 小麦			
牛乳		牛乳			乳			
竹輪の二色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおのり			卵 小麦			
小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	コンソメ 塩 こしょう				
25 月	チャーハン	米 麦 油	焼きふた なんと	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	798	
	牛乳		牛乳			乳		
	いかのごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	いか		酢	卵		
	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな もやし		小麦		
	チンゲン菜のスープ	ごま油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦		
26 火	ごはん	米					833	
	牛乳		牛乳			乳	32.9	
	アジフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ スキムミルク 卵 あおのり		こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵		
	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		
	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		
27 水	シーフードグラタントースト	パン バター 小麦粉 油	ハム えび いか 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳 えび		813
	牛乳		牛乳			乳		
	パンバンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	きゅうり こまつな 切り干しだいこん きくらげ	清酒	小麦		
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう			
	たけのごはん	米 麦 砂糖 油	油揚げ	たけのこ にんじん	塩 清酒 醤油	小麦	849	
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			
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)				

* 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 (kcal)	たんぱく質		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)	
		(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	833	33.4	16.0	27.8	113.0	474	4.4	381	0.78	0.67	44	5.9	3.4