

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		
1 水	ピザトースト	パン 油	ハム チーズ	たまねぎ とうもろこし	ピザソース こしょう	小麦 乳	720
	牛乳		牛乳			乳	
	青菜とじゃこのサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ もやし		小麦	31.2
2 木	中華風炊き込みごはん	じゃがいも コンソメスープ 煮	じゃがいも 油	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	818
	牛乳	米 もち米 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	しょうが たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦 乳	
	変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	牛乳			小麦 乳	36.0
7 火	華風和え	砂糖 ごま油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	小麦 乳	
	レンファオタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	豆腐 卵	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ひじきごはん	米 油	油揚げ ひじき	にんじん ごぼう	醤油 清酒 みりん 塩	小麦 乳	771
8 水	アジフライ	油	アジフライ			小麦 乳	31.5
	きな粉あえ	砂糖	きな粉	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
	生揚げのみそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)	小麦	
8 水	焼きフランスパン	パン				小麦	754
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	
	ミートソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	36.1
9 木	牛乳	ドレッシング 油	とり肉	こまつな にんじん キャベツ	清酒	小麦 乳	
	ごはん	米				小麦	785
	いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦 乳	29.2
10 金	おひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	新じゃがいもの煮物	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦				小麦 乳	817
13 月	ルー	じゃがいも ハヤシルー 油	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマトピューレ デミグラスソース こしょう	小麦 乳	30.2
	牛乳		牛乳			小麦	
	ビーンスラダ	ごま ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦	
14 火	ラーメン 中華めん	中華めん				小麦	767
	汁	油	焼きぶた わかめ	メンマ ねぎ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ にんにく	塩 こしょう 醤油 鶏がら 豚骨	小麦 乳	29.8
	餃子フライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ			小麦	
14 火	ナムル	ごま油 砂糖 ごま		もやし こまつな にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
	麦ごはん	米 麦				小麦	770
	牛乳		牛乳			小麦 乳	
15 水	豚肉のアップルソース焼き	砂糖	ぶた肉	しょうが たまねぎ りんご	醤油 清酒 みりん	小麦	29.8
	かんぴょうのあえ物	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 ごま油	生揚げ こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう ほうれんそう	塩 醤油 だし(昆布)	小麦	
15 水	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 チーズ 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	766
	牛乳		牛乳			小麦 乳	
	アスパラ入りミックスポテト	じゃがいも パター 油	スキムミルク	にんじん とうもろこし アスパラガス	塩 こしょう	小麦 乳	33.3
16 木	ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン あさり だいず	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ピース入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	グリーンピース にんじん	みりん 醤油	小麦 乳	781
	牛乳		牛乳			小麦 乳	
17 金	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	35.3
	ごま酢和え	砂糖 ごま		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)	小麦	
20 月	【食育の日の献立 麩イリチー】『沖縄県』の郷土料理						
	ごはん	米				小麦	790
	牛乳		牛乳			小麦 乳	
21 火	さばの一味焼き	砂糖	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦	38.5
	麩イリチー	油	ふ 卵 ぶた肉	キャベツ にんじん	塩 醤油	小麦 卵	
	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 生揚げ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん こんにゃく 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
20 月	体育祭振替休日						
21 火	市教研総会のため、給食なし						
22 水	ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦				小麦 乳	757
	具	ごま 砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん こまつな 切り干しだいこん 干しいたけ	醤油 みりん 清酒 豆板醤	小麦 乳	29.6
	牛乳		牛乳			小麦 乳	
23 木	春雨スープ	はるさめ	生揚げ なんと	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	
	麦ごはん	米 麦				小麦 乳	766
	牛乳		牛乳			小麦 乳	
24 金	ソフトカレイの竜田揚げ	油	カレイの竜田			小麦 乳	36.0
	みそあえ	黒砂糖 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	うま煮	かたくり粉 油 ごま油 砂糖	とり肉 豆腐	たけのこ にんじん たまねぎ	清酒 塩 醤油 こしょう コンソメ	小麦	
27 月	ピビンバ ごはん	米				小麦 乳	819
	肉	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが ぜんまい	醤油 清酒	小麦 乳	34.8
	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 乳	
27 月	スーミータン	かたくり粉 ごま油	ハム 卵	とうもろこし チンゲンサイ	塩 コンソメ 清酒	小麦 乳 卵	
	かき揚げ丼 ごはん	米				小麦 乳	784
	かき揚げ	じゃがいも ごま 小麦粉 かたくり粉 油	いか あさり 卵	たまねぎ さやいんげん 切り干しだいこん		小麦 乳	28.6
28 火	牛乳	砂糖 かたくり粉	牛乳		醤油 みりん だし(削り節)	小麦 乳	
	豚汁	油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	だし(削り節・煮干し)	小麦 乳	
	ねぎ塩ごはん	米 麦 ごま油 ごま	ぶた肉	ねぎ にんにく にんじん レモン	清酒 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	726
29 水	牛乳		牛乳			小麦 乳	
	いかのヤンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油	いか	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 一味唐辛子	小麦	35.4
	中華サラダ	ドレッシング はるさめ		こまつな キャベツ にんじん		小麦	
29 水	チンゲンサイのスープ	油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	子供パン	パン				小麦 乳	779
	牛乳		牛乳			小麦 乳	
30 木	コロツケ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ そらまめ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳	31.4
	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	
	洋風かき玉スープ	かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 卵	
30 木	ごはん	米				小麦 乳	778
	牛乳		牛乳			小麦 乳	
	鶏肉のみそ漬け焼き	砂糖	とり肉 みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦 乳	32.7
31 金	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦				小麦 乳	756
31 金	ルー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご	こしょう トマトピューレ	小麦 乳	26.5
	牛乳		牛乳			小麦 乳	
	ツナサラダ	砂糖 油	ツナ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒	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)				
今月の平均栄養量	774	32.4	16.8	28.2	114.5	466	4.5	361	0.80	0.64	41	8.8	2.6