

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			
2 月	ごはん	米					781	
	牛乳		牛乳			乳		
	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	清酒 醤油 みりん	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	みりん 醤油	小麦		
ごまみそ汁	ごま	豆腐 みそ	ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		28.5		
3 火	中華風炊き込みご飯	米 麦 もち米 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	801	
	牛乳		牛乳			乳		
	鶏肉の黒酢揚げ	黒砂糖 かたくり粉 油	とり肉		黒酢 醤油 こしょう	小麦		
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし		小麦		
チンゲン菜のスープ		ハム 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	35.2		
4 水	シュガートースト	パン バター 砂糖				小麦 乳	796	
	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		
	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		30.9
5 木	ごはん	米					809	
	牛乳		牛乳			乳		
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ あおのり		こしょう 中濃ソース	小麦		
	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		
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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	32.5		
6 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					858	
	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		
	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	清酒 醤油	小麦		
10 火	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	812	
	牛乳		牛乳			乳		
	さばの塩焼き		さば		塩			
	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		
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	32.8		
11 水	二色揚げパン	パン 油 砂糖 黒砂糖	きな粉			小麦 乳	842	
	牛乳		牛乳			乳		
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	乳		
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦		
12 木	中華丼 ごはん	米					880	
	あん	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ぶた肉 いか えび あさり うずら卵	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	醤油 塩 こしょう 清酒 鶏がら	えび 小麦 卵		
	牛乳		牛乳			乳		
	手作りしゅうまい	しゅうまいの皮 かたくり粉 パン粉 ごま油	ぶた肉	たまねぎ	醤油 塩	小麦		
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	38.1		
13 金	きのこピラフ	米 麦 油 バター	レバー入りフランクフルト	しめじ エリンギ えのきたけ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	800	
	牛乳		牛乳			乳		
	はんぺんのパン粉焼き	小麦粉 パン粉 バター	はんぺん あおのり			乳 小麦		
	コールスローサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな				
洋風かき玉スープ	じゃがいも かたくり粉	とり肉 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	28.7		
16 月	刻み揚げうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	860	
	汁		油揚げ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	みりん 醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
	かしわ天	小麦粉 油	とり肉	しょうが	醤油 清酒	小麦		
さつまいもの天ぷら	さつまいも 油 小麦粉				小麦	34.0		
17 火	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		796	
	ピビンバ ごはん	米						
	具(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		
	具(野菜)	砂糖 ごま油 ごま		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦		
18 水	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	乳 小麦	830	
	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	塩 こしょう コンソメ	乳		
	牛乳		牛乳			乳		
	いかのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	いか		清酒 こしょう	卵 小麦		
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					
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		31.2		
19 木	【食育の日の献立 レバーとポテトのマリアナソース和え】鉄を多く含む食品『豚レバー』を取り入れた献立							
	ごはん 手作りふりかけ	米 ごま	かつお節 しらす干し のり			醤油 みりん 塩	小麦	832
	牛乳		牛乳			乳		
	レバーとポテトのマリアナソース和え	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	ぶたレバー	しょうが にんにく	トマトケチャップ ウスターソース 醤油	小麦		
中華スープ	ごま油	生揚げ とり肉	きくらげ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦			
20 金	麦ごはん	米 麦					862	
	牛乳		牛乳			乳		
	鶏肉の塩麴焼き		とり肉		塩麴 醤油 清酒 みりん	小麦		
	きな粉和え	砂糖	きな粉	こまつな にんじん もやし	醤油 みりん	小麦		
大根と豚肉の煮物	砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいこん こんにゃく	醤油 みりん だし(削り節) 清酒	小麦	38.5		
23 月	子どもパン	パン				小麦 乳	803	
	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		
	牛乳		牛乳			乳		
	レンフォアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	豆腐 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	卵		
フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	みかん もも パイナップル		乳	30.6		
24 火	ごはん	米					857	
	牛乳		牛乳			乳		
	餃子フライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ			小麦		
	中華サラダ	ドレッシング		こまつな もやし にんじん		小麦		
マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん たら ねぎ しょうが たけのこ	豆板醤 オイスターソース 醤油 清酒	小麦	30.1		
26 木	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	811	
	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		豆腐 みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		34.7		
27 金	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター					830	
	ソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 ぶたレバー だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく 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	乳 小麦 乳		
	牛乳		牛乳			乳		
	鉄骨サラダ	油 砂糖	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		
31 火	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 スキムミルク 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	850	
	牛乳		牛乳			乳		
	チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな 切り干しだいこん	清酒	小麦		
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト	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			

* 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 今月の平均栄養量	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)		
830	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
826	826	32.5	15.7	27.3	113.6	449	4.8	715	0.80	0.74	45	5.8	2.9