

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 木	ビビンバ ごはん	米					842	
	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	35.6	
	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		
	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	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	卵			
2 金	ごはん	米					809	
	牛乳		牛乳			乳	32.9	
	さばの七味焼き	砂糖 ごま油	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦		
	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 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			
5 月	ごはん	米					817	
	牛乳		牛乳			乳	29.0	
	豚肉のみそ漬け焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 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		しょうが	醤油 みりん	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			
6 火	子供パン	パン				小麦 乳	817	
	牛乳		牛乳			乳	37.1	
	スライスチーズ		チーズ			乳		
	甘辛チキン竜田	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	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		小麦			
7 水	コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		874	
	パセリライス	米 麦 パター		パセリ		乳		
	なすのキーマカレー	油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんにく しょうが なす ピーマン	カレー粉 トマトピューレ 塩 ウスターソース	小麦 乳		
	牛乳		牛乳			乳		
8 木	ピーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦	874	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳			乳		
	さんまのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	さんま		醤油 清酒	小麦		
9 金	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	812	
	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		
	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 にんじん 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		
12 月	いかのごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	いか		酢	卵	35.1	
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし		小麦		
	チンゲンサイのスープ		ベーコン 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		
	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		
13 火	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		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)			
14 水	中華丼 ごはん	米					857	
	あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	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 きくらげ	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	えび 卵 小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
	手作りしゅうまい	パン粉 かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮	ぶた肉	たまねぎ	醤油 塩	小麦		
15 木	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	34.9	
	ジャーマンポテトトースト	パン じゃがいも パター マヨネーズ	レバー入りフランクフルト チーズ	たまねぎ	コンソメ こしょう	小麦 乳 卵		
	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 にんじん とうもろこし	清酒	小麦		
22 木	ミネストローネ	マカロニ 油	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん にんにく セロリー キャベツ パセリ トマト	コンソメ 塩 こしょう	小麦	34.9	
	きのこピラフ	米 麦 油 パター	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	乳 小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
	はんぺんのパン粉焼き	小麦粉 パン粉 パター	はんぺん 卵 あおさ			小麦 乳 卵		
26 月	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			29.2	
	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		
	【食育の日の献立 ツナとひじきのナムル】鉄を多く含む食品「ツナ」を取り入れた献立							
	ごはん	米						865
16 金	牛乳		牛乳			乳	39.8	
	ソフトカレーの竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦		
	ツナとひじきのナムル	砂糖 油 ごま油	ひじき だいず 油揚げ ツナ	もやし きゅうり	醤油 みりん 清酒 酢 豆板醤	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	しょうが にんじん たけのこ ねぎ じゃがいも	醤油 清酒 コンソメ オイスターソース 豆板醤	小麦		
22 木	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油	ぶた肉	にんにく たまねぎ ピーマン はくさいキムチ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	837	
	牛乳		牛乳			乳		
	餃子フライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			小麦 卵		
	小松菜とえのきの和え物	ドレッシング		こまつな えのきたけ もやし		小麦		
26 月	中華スープ	ごま油	とり肉 生揚げ	にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	30.5	
	ソイ丼 麦ごはん	米 麦						
	具	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 だいず スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん	醤油 みりん カレー粉	小麦 乳		
	牛乳		牛乳			乳		
27 火	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	834	
	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉			小麦 乳		
	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	小麦		
28 水	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	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	33.1	
	さつま芋ごはん	米 麦 さつま芋 ごま			醤油 清酒 塩	小麦		
	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		
29 木	おひたし		かつお節	こまつな もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	31.9	
	きのこのみそ汁		油揚げ みそ	なめこ しめじ えのきたけ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)			
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦						
	ルウ	じゃがいも 油 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		
30 金	牛乳		牛乳			乳	28.6	
	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		
	タンメン 中華麺	中華めん				小麦		
	汁	油 ごま	ぶた肉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく きくらげ にら	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦		
30 金	牛乳		牛乳			乳	31.7	
	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ツナ チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳		
	小松菜のソテー	バター		こまつな しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳		

* 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	33.5	16.1	27.4	113.2	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
今月の平均栄養量	830	33.5	16.1	27.4	113.2	473	4.5	363	0.83	0.67	43	6.2	3.3