

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	ごはん	米					832
	牛乳		牛乳			乳	
	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	小麦 乳 卵	
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな キャベツ にんじん	清酒 みりん 醤油	小麦	
2 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 こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	798
	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	
	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	
3 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	36.0
	きんぴらごはん	米 麦 油 砂糖 ごま	ぶた肉	ごぼう しらたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
6 月	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	34.4
	ピリ辛みそ汁	油 バター	ぶた肉 生揚げ みそ	しょうが だいこん にんじん こんにやく ねぎ ほうれんそう	豆板醤 だし(削り節)	乳	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
7 火	給食はありません						792
	県産しゃくし菜春巻き	油	しゃくし菜春巻き			小麦	
	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	
	マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かつくり粉	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	
8 水	給食はありません						
9 木	カレーライス 麦ごはん	米 麦	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	カレー粉 こしょう トマトピューレ	乳 小麦	860
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
	ツナサラダ	ごま ドレッシング	ツナ	こまつな キャベツ にんじん		小麦	
10 金	コッペパン	パン				小麦 乳	793
	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 ビーマン	こしょう 焼きそばソース	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	レンファオアタン	はるさめ ごま油 でん粉	豆腐 卵	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	コンソメ 塩 こしょう	卵	
13 月	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	みかん もも パイナップル		乳	31.0
	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 パター	ぶた肉 ぶたレバー チーズ スキムミルク	ピーマン		乳	
	ソース	砂糖 小麦粉 油	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし 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		
	牛乳		牛乳			乳	
14 火	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	29.0
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のオイスターソース焼き	ごま	ぶた肉	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 みりん 清酒	小麦	
15 水	みそ和え	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	29.1
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	しめじ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	子どもパン	パン				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
16 木	そら豆入りコロッケ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 スキムミルク 卵	たまねぎ そらまめ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	29.4
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし		小麦	
	マカロニスープ	マカロニ 油	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	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	
17 金	牛乳		牛乳			乳	820
	鶏肉の唐揚げ	かつくり粉 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)		
18 土	【食育の日の献立 さばのヤンニョムカンジャンかけ】鉄を多く含む食品『さば』を取り入れた献立						810
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのヤンニョムカンジャンかけ	かつくり粉 砂糖 ごま油 ごま	さば	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 一味唐辛子	小麦	
19 日	昆布の炒り煮	油 砂糖	こんぶ だいず 油揚げ さつま揚げ	にんじん	清酒 醤油	小麦	33.9
	チンゲンサイのスープ	ごま油	とり肉 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	
	ひじきごはん	米 麦 油	ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
20 月	和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かつくり粉	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	35.4
	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	
	にら玉汁	かつくり粉	なると 豆腐 卵	にら たまねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
21 火	ピビンバ ごはん	米					806
	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	
	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	
22 水	豆腐スープ	ごま油	豆腐 ベーコン	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	826
	シーフードカレーピラフ	米 麦 パター	えび いか あさり チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳 えび	
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		清酒 こしょう	卵 小麦 乳	
23 木	アスパラサラダ	ドレッシング		アスパラガス こまつな キャベツ		小麦	35.2
	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 チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
24 金	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	37.6
	おかか炒め	油	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん	オイスターソース 塩 こしょう		
	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐 生揚げ	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
25 土	カうどん	地粉うどん	ぶた肉 こんぶ なると	にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 清酒 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	813
	汁	油	油揚げ		醤油	小麦	
	きつね餅	もち 砂糖				小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
26 日	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		28.4
	みそポテト	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		みりん 清酒	小麦	
	かてめし	米 麦 油	油揚げ	ごぼう 干しいたけ さやいんげん わらび しめじ なめこ	みりん 清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
27 月	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	35.0
	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	
	豚汁	ごま油 じゃがいも	みそ ぶた肉 豆腐	だいこん にんじん こんにやく ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
28 火	ごはん 手作りふりかけ	米 ごま	しらす干し かつお節 のり		醤油 みりん 塩	小麦	820
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのマリアソース和え	じゃがいも 油 砂糖	ぶたレバーの竜田	ピーマン	トマトケチャップ ウスターソース	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	
29 水	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	834
	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	
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな もやし		小麦	
30 木	スーミータン	かつくり粉 ごま油	卵 ハム	とうもろこし ほうれんそう	塩 清酒 コンソメ	卵	35.4
	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	
	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	
31 金	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	33.2

* 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)	(g)	(g)
	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
	827	32.8	15.8	27.3	113.7	479	4.7	692	0.78	0.73	45	6.1	3.3