

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 金	ごはん	米					875
	牛乳		牛乳			乳	
	肉巻き	じゃがいも かたくり粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ りんご	醤油	小麦	
	小松菜の炒め物	油		こまつな もやし しめじ	醤油 塩 こしょう	小麦	
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	こんぶ だいず 凍り豆腐 生揚げ	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
4 月	鶏ごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	785
	牛乳		牛乳			乳	
	いかの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	いか 卵 あおのり	にんにく	醤油	小麦 乳 卵	
	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			
	マンハッタンクラムチャウダー	じゃがいも 油	あさり ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト	コンソメ 塩 こしょう		
5 火	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	843
	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	
6 水	ねぎ塩ごはん	米 麦 ごま油	ぶた肉	ねぎ にんにく レモン	清酒 醤油 塩 こしょう	小麦	785
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	さけ		こしょう 酢	卵	
	磯香和え		のり かつお節	こまつな えのきたけ にんじん	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	しめじ だいこん	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
7 木	ごはん	米					802
	牛乳		牛乳			乳	
	油淋鶏	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	ねぎ にんにく しょうが レモン	清酒 こしょう 醤油 酢	小麦	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦	
	みそキムチスープ		ぶた肉 あさり 生揚げ みそ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	鶏がら		
8 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					863
	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	
	パンバンジーサラダ	ドレッシング 油	とり肉	こまつな にんじん 切り干しだいこん	清酒	小麦	
11 月	子どもパン	パン				小麦	872
	牛乳		牛乳			乳	
	手作りコロッケ	じゃがいも バター 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 スキムミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	乳 卵 小麦	
	コールスローサラダ	ドレッシング		にんじん キャベツ こまつな			
	レンフオアタン	はるさめ かたくり粉 ごま油	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	
12 火	ビビンバ ごはん	米					790
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	サムゲタンスープ	もち米	とり肉	ねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ しょうが にんにく	清酒 塩 こしょう 鶏がら		
13 水	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	840
	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	
	ごま酢あえ	砂糖 ごま		こまつな もやし にんじん	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)		
	お米でお祝いチョコケーキ(3年生のみ)	ケーキ					
14 木	ごはん	米					871
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのみそ焼き	ごま 砂糖	さば みそ	しょうが	清酒 みりん 醤油	小麦	
	切り干し大根の和え物	砂糖		切り干しだいこん にんじん こまつな	醤油 みりん	小麦	
18 月	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	793
	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた なた 卵	さやいんげん たまねぎ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんフライ	小麦粉 パン粉 油	はんぺん 卵 あおのり			小麦 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	
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	小麦		
19 火	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	853
	ミートソース	小麦粉 油 砂糖	ぶた肉 ぶたレバー スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 清酒 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	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	
	お米でお祝いチョコケーキ	ケーキ					

* 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		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	831	33.6	16.2	27.3	113.5	452	4.6	400	0.83	0.67	42	6.0	2.9