

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	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	829
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな 切り干しだいこん きくらげ	清酒	小麦	36.1
2 金	豆ごぼん	米 麦	だいず 油揚げ		醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	831
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	32.5
5 月	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 みりん	小麦	
	みぞれ汁	かたくり粉	ぶた肉	ごぼう こんにゃく 干しいたけ しょうが だいこん ほうれんそう	塩 醤油 だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					804
6 火	牛乳		牛乳			乳	
	いかのねぎ醤油焼き	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	いか	ねぎ	醤油	小麦	38.4
	きな粉和え	砂糖	きな粉	こまつな キャベツ にんじん	醤油 みりん	小麦	
6 火	すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらたき にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ	醤油 清酒	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 だいこん	清酒 醤油 豆板醤 オイスターソース	小麦	803
	牛乳		牛乳			乳	
7 水	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	34.7
	ナムル	ごま油 砂糖 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 豆板醤	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 しょう油 醤油	小麦	
7 水	二色揚げパン	パン 油 砂糖	きな粉		塩	小麦 乳	842
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のトマト煮	じゃがいも 油	とり肉 だいず スキムミルク チーズ	たまねぎ トマト	清酒 しょう油 中濃ソース トマトケチャップ コンソメ 塩	小麦	33.1
8 木	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 しょう油 だし(煮干し)	小麦	
	ごはん	米					784
	牛乳		牛乳			乳	
9 金	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	
	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	33.6
	豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		
9 金	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 トマト	しょう油 カレー粉	小麦 乳	864
	牛乳	油 じゃがいも カレールウ	牛乳			乳	30.1
	ビーンスサラダ	ごま 油 ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦	
13 火	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	847
	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	36.1
14 水	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	のっぺい汁	さといも かたくり粉	ちくわ 生揚げ	だいこん にんじん こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ココアトースト	パン 砂糖 ココア	卵 牛乳			小麦 乳 卵	824
15 木	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 もやし とうもろこし	醤油 清酒	小麦	32.5
	ポークシチュー	じゃがいも ビーフンチールウ 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース 塩 しょう油	小麦	
15 木	ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦	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	824
	牛乳	ごま 砂糖 かたくり粉 油	牛乳			乳	32.8
	にら玉汁	かたくり粉	卵 なたと 生揚げ	にら たまねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	
16 金	【食育の献立 切り干し大根のみそ汁】鉄を多く含む食品「切り干し大根」を取り入れた献立						
	きんぴらごはん	米 麦 油 砂糖 ごま	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	797
	牛乳		牛乳			乳	
19 月	ソフトカレーの竜田揚げ	油	かれないの竜田			小麦	31.3
	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	
	切り干し大根のみそ汁		豆腐 みそ	切り干しだいこん ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
19 月	カうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	846
	汁	油	ぶた肉 こんぶ なたと	にんじん ねぎ ほうれんそう	清酒 みりん 醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	きつね餅	もち 砂糖	油揚げ		醤油	小麦	
20 火	牛乳		牛乳			乳	
	小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	コンソメ 塩 しょう油	小麦	31.2
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
20 火	カツ丼 ごはん	米					859
	豚カツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 しょう油	小麦 卵	
	具	砂糖	卵	たまねぎ こまつな にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 卵	34.1
21 水	牛乳		牛乳			乳	
	揚げ餃子	油	ぎょうざ			小麦	26.9
	華風和え	ごま 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
22 木	マーボー白菜	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	はくさい しょうが にんにく たけのこ ねぎ にら	醤油 コンソメ 清酒 オイスターソース 豆板醤 鶏がら	小麦	
	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		さやいんげん		乳	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 しょう油 一味唐辛子	小麦 乳	28.6
26 月	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	
	ピタパン	パン				小麦	804
27 火	焼きそば	中華めん 油 ごま	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	しょう油 焼きそばソース	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	卵 豆腐	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 しょう油	卵	31.7
27 火	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	黄桃 みかん パイナップル			
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					836
	ルウ	油 じゃがいも 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 トマト	しょう油 デミグラスソース ウスターソース	小麦 乳	26.3
28 水	牛乳		牛乳			乳	
	ツナサラダ	ごま ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな にんじん		小麦	
	ごはん	米					857
28 水	牛乳		牛乳			乳	
	キャベツ入りメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 ぶたレバー 卵	たまねぎ キャベツ	清酒 塩 しょう油 中濃ソース	小麦 卵	31.7
	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	
29 木	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)		
	【ひな祭りの献立】						
	ちらし寿司	米 砂糖 油	卵 油揚げ えび のり	かんぴょう にんじん さやいんげん	酢 塩 醤油	卵 えび 小麦	780
29 木	牛乳		牛乳			乳	
	鯖の西京焼き		さわらの西京づけ			小麦	34.9
	辛子和え	砂糖		こまつな はくさい	醤油 酢 粉辛子	小麦	
すまし汁		わかめ 豆腐	ほうれんそう ねぎ もやし	醤油 だし(削り節)	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。

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	摂取エネルギー全体の13~20%		摂取エネルギー全体の20~30%	114.1	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
	825	32.5	15.7	27.2	114.1	483	5.0	397	0.81	0.69	40	6.3	3.0