

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			
12	水	メロンパン	パン				小麦 乳	821	
		牛乳		牛乳			乳		
		ライスグラタン	米 油 砂糖 小麦粉	とり肉 ぶた肉 あさり チーズ	にんじん とうもろこし ピーマン たまねぎ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳		29.5
		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		
		レンフォアタン	はるさめ かたくり粉 ごま油	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 こしょう	卵		
13	木	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒	小麦	844	
		牛乳		牛乳			乳		
		ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれのい竜田			小麦		37.6
		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		
		豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)			
14	金	ビビンバ ごはん	米					798	
		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		34.3
		具(野菜)	ごま ごま油 砂糖		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦		
		牛乳		牛乳			乳		
		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 えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦		
17	月	かき玉うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	845	
		汁	かたくり粉	とり肉 なたと 卵	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節)	卵 小麦		34.7
		牛乳		牛乳			乳		
		竹輪の二色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおのり			卵 小麦		
		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			
18	火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					855	
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん りんご	こしょう トマトピューレ カレー粉	小麦 乳		27.9
		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		
19	水	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉			塩	小麦 乳	833
		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	乳	33.0	
		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		
20	木	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた なたと 卵	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	793	
		牛乳		牛乳			乳		
		いかのヤンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	いか	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 一味唐辛子	小麦		37.7
		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		
21	金	中華スープ	はるさめ ごま油	とり肉 生揚げ	たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ えのきたけ たけのこ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	808	
		ごはん	米						32.1
		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		
		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		
五目煮	じゃがいも 油 砂糖	だいず 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				
24	月	ごはん	米					804	
		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		31.0
		かんぴょうの和え物	ごま 砂糖		かんぴょう こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦		
25	火	にら玉汁	かたくり粉	なたと 卵 豆腐	にら たまねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	833	
		シーフードグラタントースト	パン 油 バター 小麦粉	ハム えび いか あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	こしょう	小麦 乳 えび		
		牛乳		牛乳			乳		
		パンパンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	きゅうり こまつな 切り干しだいこん きくらげ	清酒	小麦		33.0
じゃが芋のコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	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					
26	水	たけのこごはん	米 麦 砂糖 油	油揚げ	たけのこ にんじん	塩 清酒 醤油	小麦	860	
		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		37.6
		ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦		
27	木	みそ汁		生揚げ みそ	たまねぎ 切り干しだいこん ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)		817	
		ごはん	米						32.9
		牛乳		牛乳			乳		
		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		
28	金	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		844	
		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	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
		メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		ピーマン		乳		28.7
		ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 ぶたレバー チーズ	にんにく たまねぎ にんじん 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				
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				

* 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おりません。

* 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%			450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
	826	33.2	16.1	27.3	113.2	462	4.6	386	0.76	0.67	42	6.1	3.1

