

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 火	ごはん	米					828
	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	
	おひたし		かつお節	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
2 水	凍り豆腐の煮物	油 砂糖	とり肉 凍り豆腐 ちくわ	にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	791
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
4 金	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	34.7
	里芋といかの煮物	さといも 砂糖 油	いか 生揚げ	にんじん さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	黒パン	パン				小麦 乳	
	白身魚の洋風ベーコンあんかけ	かたくり粉 油	メルルーサ ベーコン	えのきたけ	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 清酒	乳	
7 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			825
	ブロッコリーの米粉シチュー	油 米	とり肉 あさり 牛乳 低脂肪乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう	乳	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
8 火	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	28.8
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな ほうさい にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	豚汁	ごま油 じゃがいも	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)	小麦	
	秋の香りごはん	米 麦 くり ごま	油揚げ	にんじん しめじ さやいんげん	みりん 醤油 清酒 塩	小麦	
9 水	牛乳		牛乳			乳	833
	豚肉の生姜焼き		ぶた肉	しょうが たまねぎ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな ほうさい	醤油 清酒 みりん	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 たけのこ	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
10 木	カレーピラフ	米 小麦 パター		たまねぎ ビーマン	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	825
	ホワイトソースかけ	小麦粉 パター 油	とり肉 あさり 牛乳 スキムミルク	パセリ にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
11 金	ごはん	米					876
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	パン粉 かたくり粉 砂糖	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	
	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	
15 火	煮寒	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	847
	わかめごはん	米 小麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のから揚げ	油 かたくり粉	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	
16 水	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	37.8
	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)	小麦	
	中華風ピリ辛ごはん	米 小麦 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	
	牛乳		牛乳			乳	
17 木	いかのごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	いか		酢	卵	35.4
	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	
	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 チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	長ねぎのピザ	パン ごま油	ベーコン のり チーズ	ねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
18 金	牛乳		牛乳			乳	810
	パンバンジーサラダ	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	
	彩の国ポトフ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト だいず	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	かてめし	米 小麦 油	油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ わらび ぜんまい ほそたけ えのきたけ さやいんげん	みりん 醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
21 月	牛乳		牛乳			乳	814
	さばの一味焼き	砂糖 ごま油	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 一味唐辛子	小麦	
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	しめじ だいこん ねぎ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
22 火	【食育の日の献立 大豆の五色煮】鉄を多く含む食品『だいず』を取り入れた献立						826
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	大豆の五色煮	かたくり粉 さつまいも 油 砂糖	とり肉 だいず	にんじん ほうれんそう	清酒 醤油	小麦	
24 木	おおか炒め	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		32.1
	にら玉汁	かたくり粉	なると 豆腐 卵	にら たまねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
25 金	わらじカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉 卵		塩 こしょう 醤油 みりん	小麦 卵	816
	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	
	みそけんちん汁	さといも 油	豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ハヤシライス 麦ごはん	米 小麦					
28 月	牛乳		牛乳			乳	869
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こしょう トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース	小麦 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	
	ピビンバ ごはん	米					
29 火	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	35.1
	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	
	レンファオアタン	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	
30 水	もやしそば 中華麺	中華めん					871
	汁	ごま 油 かたくり粉	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ にら チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが	醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	彩の国肉まん	肉まん				小麦	
28 月	小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな にんじん	塩 こしょう コンソメ		30.2
	キャラメルポテト	さつまいも 油 パター 砂糖					
	鶏ごぼうピラフ	米 小麦 油 パター	とり肉	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	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
29 火	チーズオムレツ	バター	卵 牛乳 チーズ スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	790
	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	
	コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		
	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
30 水	牛乳		牛乳			乳	866
	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	
	カレーライス 麦ごはん	米 小麦					
30 水	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	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 カレー粉 トマトピューレ	乳 小麦	879
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
	ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな キャベツ にんじん		卵	

\* 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。

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 (g)	食塩相当量 (g)	
	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
	830	32.2	15.5	115.4	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
	833	32.2	15.5	115.4	468	4.5	392	0.80	0.68	47	6.3	3.2