

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギーたんぱく質(kcal)(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		
10 水	子どもパン	パン				小麦 乳	801
	牛乳		牛乳			乳	
	ハンバーグ	パン粉	豆腐 ぶた肉 卵 低脂肪乳	たまねぎ		小麦 乳 卵	
	スライスチーズ		チーズ		塩 こしょう	乳	
	コールスロー	ドレッシング		にんじん キャベツ こまつな		小麦	
11 木	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	にんじん		小麦	879
	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		小麦	
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし		小麦	
	鏡開き雑煮	もち	とり肉	にんじん だいこん こまつな えのきたけ ねぎ		小麦	
12 金	中華風炊き込みごはん	米 麦 もち米 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ		小麦	781
	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			卵	
	華風和え	砂糖 ごま油		にんじん もやし こまつな		小麦	
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	卵 スキムミルク ハム	とうもろこし こまつな キャベツ		卵 乳	
15 月	みそラーメン 中華麺	中華めん				小麦	876
	汁	油 ごま	ぶた肉 みそ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし たらこ		大豆 清酒 若鶏骨 豚骨	
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテのオーロラソース焼き	じゃがいも マヨネーズ 油	ツナ	たまねぎ マッシュルーム		卵	
	小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな とうもろこし		小麦	
16 火	ごはん	米					842
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの七味焼き	ごま ごま油 砂糖	さば	しょうが		小麦	
	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		小麦	
	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 こんにやく さやいんげん		小麦	
17 水	カレーライス 麦ごはん	米 麦					855
	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 トマト		小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
	ごはん	米					
18 木	牛乳		牛乳			乳	831
	変わり春巻き	小麦粉 はるまきの皮 油	とり肉 チーズ	さやいんげん		小麦 乳	
	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	
	マーボー大根	油 黒砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	だいこん しょうが にんにく たけのこ にんじん たらこ		小麦	
					醤油 清酒 オイスターソース 豆板醤 コンソメ	小麦	
19 金	【食育の日の献立 クラムチャウダー】鉄を多く含むあさりを取り入れた献立						
	フレンチトースト	パン 砂糖 バター	牛乳 卵			小麦 乳 卵	809
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
	クラムチャウダー	じゃがいも 油 米	あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ ほうれんそう		乳	
				塩 こしょう コンソメ			
22 月	ごはん	米					850
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のごまだれがけ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉			小麦	
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな えのきたけ にんじん		小麦	
	凍り豆腐の煮物	油 砂糖	凍り豆腐 とり肉 竹輪	にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん		小麦	
23 火	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター					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		小麦 乳	
	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		小麦	
					醤油 清酒		
24 水	麦ごはん たくあん	米 麦					798
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭の塩焼き		さけ			塩	
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん		小麦	
	みそけんちん汁	じゃがいも ごま油	生揚げ みそ	にんじん だいこん こんにやく ごぼう こまつな		小麦	
25 木	みかん			みかん			857
	二色揚げパン	パン 油 砂糖 黒砂糖	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 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト		小麦 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		小麦	
26 金	中華丼 ごはん	米					880
	具	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 いか えび あさり うずら卵	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ		小麦 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
	手作りしゅうまい	パン粉 かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮	ぶた肉	たまねぎ		小麦	
	ナムル	ごま油 砂糖 ごま		もやし こまつな にんじん		小麦	
29 月	キャロットライス	米 麦 バター	とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん		小麦 乳	819
	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	メルルーサ チーズ			卵 小麦 乳	
	水菜サラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	みずな こまつな 切り干しだいこん		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 こまつな		小麦	
30 火	ごはん	米					816
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の黒酢揚げ	かたくり粉 油 黒砂糖	とり肉			小麦	
	中華風ツナサラダ	ごま 油 ごま油 砂糖	ツナ	キャベツ だいずもやし こまつな		小麦	
	レンフォアタン	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 こまつな		卵	
31 水	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					865
	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		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	
					こしょう デミグラスソース ウスターソース		

* 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。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)(%)		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	830	33.2	15.9	26.8	115.9	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
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	835	33.2	15.9	26.8	115.9	464	4.6	444	0.79	0.68	48	6.3	2.9