

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(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 水	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油	ぶた肉 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	813
	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 きゅうり 切り干しだいこん きくらげ	清酒	小麦	34.6
2 木	ミネストローネ	じゃがいも 油 マカロニ	ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく セロリー パセリ トマト	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ごはん	米					878
	和風卵焼き	砂糖 油	卵 とり肉 ひじき	ねぎ	塩 醤油	卵 小麦	34.6
3 金	昆布の炒り煮	砂糖 油 ごま	こんぶ だいず 油揚げ さつま揚げ	にんじん	清酒 醤油	小麦	
	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	
	豆ごはん	米 麦	だいず 油揚げ こんぶ		醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	823
6 月	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 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	782
	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	38.9
7 火	華風和え	砂糖 ごま油	こまつな もやし にんじん	こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
	スンドゥブスープ	油	とり肉 あさり 豆腐 みそ	だいこん たまねぎ たら ほうれんそう	醤油 コンソメ	小麦	
	ココアトースト	パン ココア 砂糖	卵 牛乳			小麦 乳 卵	848
8 水	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	33.8
	ポークンチュー	じゃがいも 油	ぶた肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム	ビーフシチューの素 デミグラスソース 塩 こしょう	小麦 乳	
9 木	ごはん	米					848
	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 卵	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	31.9
10 金	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	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	だいこん しめじ ねぎ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦	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	小麦 乳	880
11 土	ルウ	じゃがいも カレーウ 油					
	牛乳		牛乳			乳	29.2
	福神漬			福神漬		小麦	
12 日	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	
	コッペパン	パン				小麦 乳	786
	焼きそば	蒸しめん 油 ごま	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	こしょう 焼きそばソース	小麦	
13 月	牛乳		牛乳			乳	30.4
	レンフオアタン	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 こまつな	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	みかん もも パイナップル		乳	
14 火	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	824
	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	36.6
15 水	ごま酢和え	ごま 砂糖	豆腐 みそ	たまねぎ ほうれんそう	醤油 酢	小麦	
	みそ汁				だし(削り節・煮干し)	小麦	
	【食育の日の献立 ピリ辛みそ丼】 鉄を多く含む食品『切り干し大根』を取り入れた献立						
16 木	ピリ辛みそ丼	ごはん	米				828
	具	ごま 砂糖 かたくり粉 油	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	30.1
	牛乳		牛乳			乳	
17 金	おこげスープ	おこげ ごま油 かたくり粉 油	とり肉	たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ きくらげ	塩 こしょう コンソメ 醤油 鶏がら	小麦	
	シーフードピラフ	米 麦 パター	えび いか あさり	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	塩 こしょう コンソメ	乳 えび	786
	牛乳		牛乳			乳	
18 土	チキンのバーベキューソース焼き	砂糖	とり肉	しょうが にんにく ねぎ りんご	醤油 酢 清酒	小麦	31.4
	みずなのサラダ	ドレッシング		みずな こまつな にんじん		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 チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
19 日	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	855
	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	小麦 乳	32.4
20 月	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	カうどん	地粉うどん				小麦	867
	汁	油	ぶた肉 こんぶ なた	にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 清酒 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	31.1
21 火	きつね餅	もち 砂糖	油揚げ		醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
22 水	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
	きんぴらごはん	米 麦 油 砂糖	ぶた肉	ごぼう にんじん しらすき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	790
	牛乳		牛乳			乳	
23 木	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	32.0
	ごま和え	砂糖 ごま		こまつな もやし	醤油	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・煮干し)	小麦	
24 金	カツ丼	ごはん	米				858
	具	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 こしょう	小麦 卵	
	牛乳	砂糖	牛乳	たまねぎ にんじん こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 卵	34.0
25 土	みそけんちん汁	油	豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ジャンバラヤ	米 麦 油	フランクフルト	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが	塩 コンソメ チリパウダー カレー粉		826
	牛乳		牛乳			乳	
26 日	ハンバーグ	パン粉 砂糖	豆腐 ぶた肉 卵 低脂肪乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳 卵	33.2
	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		小麦	
	わかめスープ	ごま油	わかめ 生揚げ	にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
27 月	ごはん	米					858
	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	38.6
28 火	磯香和え	のり かつお節	こまつな にんじん もやし	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
	ずき焼き魚煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらすき にんじん たまねぎ ほうれんそう	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	メキシコ風ピラフ	ごはん	米 麦 パター	ピーマン		小麦	832
29 水	ソース	小麦粉 砂糖 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	コンソメ こしょう 清酒 中濃ソース トマトケチャップ 一味唐辛子	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	28.9
	ツナサラダ	ドレッシング ごま	ツナ	こまつな キャベツ にんじん		小麦	
30 木	ごはん	米					867
	牛乳		牛乳			乳	
	餃子フライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			小麦 卵	29.0
31 金	ナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢 豆板醤	小麦	
	マーボー白菜	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 みそ	ほうさい しょうが にんにく たけのこ ねぎ たら	醤油 清酒 オイスターソース 豆板醤 鶏がら	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。
 * コントラミネーション(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	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	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
	834	32.8	15.7	27.2	115.2	459	4.5	372	0.82	0.68	42	6.0	3.3