

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		
3 月	ごはん	米					813
	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	醤油 清酒 一味唐辛子	小麦	
	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな にんじん もやし		小麦	
4 火	中華風炊き込みごはん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ きくらげ	清酒 豆板醤 醤油 鶏がら	小麦	782
	牛乳	米 もち米 麦 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	
	はんぺんのチーズ焼き		はんぺん チーズ			乳	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん こまつな にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦 卵 乳	
5 水	チンゲン菜のスープ	ごま油	生揚げ ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	831
	ごはん 手作りふりかけ	米 ごま	しらす干し かつお節 のり		醤油 みりん 塩	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ	醤油 清酒 トマトケチャップ 酢	小麦	
6 木	わかめスープ	ごま油	わかめ 生揚げ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	30.9
	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	
	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	
7 金	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	832
	みそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ 切り干しだいこん ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)	小麦	
	コッペパン	パン				小麦 乳	
	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	
11 火	牛乳		牛乳			乳	846
	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	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	
	チキンライス	米 麦 油 パター	とり肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ	乳	
12 水	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	メルルーサ スキムミルク チーズ			乳 小麦 乳	34.0
	牛乳					乳	
	コールスローサラダ	ドレッシング		こまつな キャベツ とうもろこし	こしょう	小麦	
	洋風かき玉スープ	じゃがいも かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	卵 小麦	
13 木	ごはん	米					814
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏つくねの照り焼き	かたくり粉 砂糖	とり肉 かつお節	キャベツ しょうが にんにく	塩 醤油 みりん	小麦	
	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	
14 金	筑前煮	油 じゃがいも 砂糖	とり肉 凍り豆腐 生揚げ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	791
	シュガートースト	パン パター 砂糖				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	
17 月	米粉のクラムチャウダー	じゃがいも パター 米	あさり ベーコン 牛乳 低脂肪乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	乳	826
	牛乳					乳	
	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	
	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれのい竜田			小麦	
18 火	牛乳					乳	33.1
	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	
	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほうれんそう	塩 醤油 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	シーフードカレーピラフ	米 麦 パター	えび いか あさり チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳 えび	
19 水	牛乳		牛乳			乳	827
	鶏肉のアップルソース焼き	砂糖	とり肉	しょうが りんご たまねぎ	清酒 醤油 みりん	小麦	
	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		乳	
	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	小麦	
20 木	ごはん	米					797
	牛乳		牛乳			乳	
	大根春巻き	ごま油 砂糖 かたくり粉 はるさめの皮 小麦粉 油	ぶた肉 みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんにく	豆板醤 清酒 醤油	小麦	
	エリンギのソテー	油	ベーコン	エリンギ こまつな にんじん にんにく	塩 こしょう オイスターソース	小麦	
21 金	にら玉汁	かたくり粉	なると 卵 生揚げ	にら たまねぎ きくらげ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	861
	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	チーズ 卵 ぶた肉 スキムミルク	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	パンバンジーサラダ	ドレッシング 油	とり肉	切り干しだいこん きくらげ きゅうり こまつな	清酒	小麦	
22 土	じゃがいも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	塩 こしょう コンソメ	小麦	35.4
	キャロットライス	米 麦 パター	とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	さけ		こしょう 酢	卵	
23 日	フレッシュサラダ	ドレッシング		こまつな キャベツ にんじん		小麦	35.7
	豆腐スープ	ごま油	豆腐 ベーコン	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	ピビンバ	ごはん					
	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	ぜんまい にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	
24 月	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	36.2
	牛乳		牛乳			乳	
	みそキムチスープ		とり肉 生揚げ みそ	にんじん たけのこ きくらげ ねぎ ほうれんそう ほうさいキムチ	鶏がら	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
25 火	ルウ	油 カレールウ じゃがいも	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	こしょう カレー粉 トマトピューレ	小麦 乳	875
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	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	
26 水	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	866
	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	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	
27 木	メキシコ風ピラフ	ごはん					841
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず チーズ スキムミルク	たまねぎ トマト にんにく にんじん	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	
	鉄骨サラダ	砂糖 油	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	
28 金	【食育の日の献立 レバーとおいものごまみそ和え】鉄を多く含む食品「豚レバー」を取り入れた献立						
	刻み揚げうどん 地粉うどん	地粉うどん					873
	牛乳		油揚げ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	汁		牛乳			乳	
レバーとおいものごまみそ和え	さつまいも 油 砂糖 ごま	ぶたレバーの竜田 みそ		醤油 清酒	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			

\* 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	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
	828	33.0	16.0	27.6	113.4	486	4.6	604	0.81	0.71	45	6.4	3.2