

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 木	給食はありません						
2 金	ごはん	米					880
	牛乳		牛乳			乳	
	餃子フライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			卵 小麦	31.3
	華風あえ	砂糖 ごま油		にんじん もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
5 月	マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	しょうが にんじん たけのこ ねぎ いら	醤油 清酒 コンソメ オイスターソース 豆板醤	小麦	
	大根めし	米 麦 油	とり肉 油揚げ	だいこん だいこんの葉	塩 醤油 みりん 清酒	小麦	822
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	34.9
	おひたし		かつお節	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
6 火	豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		
	アップルチーズトースト	パン バター はちみつ 砂糖	チーズ	りんご レモン		小麦 乳	805
	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	29.6
7 水	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト	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		
	中華風炊き込みごはん	米 もち米 砂糖 ごま 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	804
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	醤油 清酒	小麦	34.2
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな		小麦	
8 木	チンゲン菜のスープ	ごま油	ハム 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					858
	ルウ	じゃがいも 油 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	こしょう カレー粉 トマトピューレ	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	28.9
	福神漬け			福神漬		小麦	
9 金	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	清酒 醤油	小麦	
	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	795
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんのパン粉焼き	小麦粉 パター パン粉	はんぺん 卵 あおのり			小麦 乳 卵	28.2
	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			
12 月	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 醤油 塩 こしょう	小麦 卵	
	中華丼 ごはん	米					859
	あん	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	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	醤油 塩 こしょう 清酒 鶏がら	えび 小麦 卵	35.6
	牛乳		牛乳			乳	
	手作りしゅうまい	しゅうまいの皮 かたくり粉 パン粉 ごま油	ぶた肉	たまねぎ	醤油 塩	小麦	
13 火	ナムル	ごま 砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
	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	852
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ スキムミルク 卵 あおのり		こしょう 中濃ソース	小麦 卵 乳	34.6
	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	
14 水	のっぺい汁	さといも かたくり粉	ちくわ 生揚げ	だいこん たけのこ こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
	二色揚げパン	パン 砂糖 黒砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	840
	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	32.9
15 木	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	たまねぎ にんじん もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	ごはん	米					816
	牛乳		牛乳			乳	
	れんこんハンバーグ	砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 凍り豆腐 卵	れんこん たまねぎ しょうが	醤油 みりん 塩 こしょう 清酒	卵 小麦	33.4
	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	
16 金	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにゃく	塩 醤油 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	カレー南蛮 地粉うどん	地粉うどん				小麦	844
	汁	カレールウ かたくり粉 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	カレー粉 醤油 だし(削り節)	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	33.9
19 月	和風卵焼き	砂糖 油	卵 とり肉 ひじき	さやいんげん	塩 醤油	卵 小麦	
	小松菜の炒め物	油	ベーコン	こまつな しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
	ごはん	米					807
	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	38.3
20 火	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	
	すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	しらたき にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	醤油 清酒	小麦	
	くわいごはん	米 麦 油	油揚げ	くわい にんじん さやいんげん	みりん 醤油 塩	小麦	831
	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	36.0
21 水	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		豆腐 みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
	【食育の日の献立 小松菜クリームスパゲッティ】鉄を多く含む食品『小松菜』を取り入れた献立						
	ガーリックフランス	パン ガーリックバター				小麦 乳	855
スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ パセリ	塩 こしょう	小麦		
小松菜クリーム	じゃがいも 油 バター 小麦粉	ベーコン あさり チーズ スキムミルク 牛乳	こまつな たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦	34.3	
牛乳		牛乳			乳		
チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	キャベツ にんじん とうもろこし	清酒	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	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)		
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	830	33.6	16.2	27.1	113.6	471	4.5	389	0.79	0.67	44	5.9	3.3