

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 金	ジャンバラヤ	米 麦 油	レバー入りフランクフルト	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		792
	牛乳		牛乳			乳	
	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		こしょう	卵 乳 小麦	30.9
	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			
	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 えのきたけ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		
4 月	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた なた	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	810
	牛乳		牛乳			乳	
	変わり春巻き	油 はるまきの皮 小麦粉	とり肉 チーズ		清酒	小麦 乳	35.3
	ひじきのピリッとサラダ	砂糖 ごま油	ひじき	こまつな もやし にんじん	酢 醤油 ラー油	小麦	
	スンドゥブスープ	ごま油	ぶた肉 あさり 生揚げ みそ	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ なら はくさいキムチ	醤油 コンソメ	小麦	
5 火	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	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	816
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	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	36.8
	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	
6 水	じゅーしー	米 麦 ごま 油	ぶた肉 こんぶ	しめじ にんじん	みりん 醤油 塩	小麦	823
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼きづけ			小麦	36.1
	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	
	あおさのみそ汁	じゃがいも	あおさのり 生揚げ みそ	ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
7 木	ビビンバ ごはん	米					808
	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	
	具(野菜)	ごま ごま油 砂糖		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	35.5
	牛乳		牛乳			乳	
	七夕スープ	はるさめ	かまぼこ とり肉 豆腐	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	
8 金	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	864
	具(肉みそ)	ごま油 ごま かたくり粉	ぶた肉 だいず	たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく きくらげ	醤油 甜麺醤 豆板醤 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	
	具(野菜)			もやし きゅうり えのきたけ			36.7
	牛乳		牛乳			乳	
	夏野菜のチーズ焼き	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳	
11 月	ごはん	米					844
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの塩焼き		さば		塩		38.1
	かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
	冬瓜の煮物	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	とうがん こんにやく しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
12 火	【食育の日の献立 トマトと卵のスープ】鉄を多く含む食品『卵』を取り入れた献立						
	枝豆入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	えだまめ にんじん	塩 みりん 醤油	小麦	837
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	38.0
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵	トマト えのきたけ ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵	
13 水	ガーリックフランス	パン ガーリックバター				小麦 乳	810
	牛乳		牛乳			乳	
	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	31.7
	ミートソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	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 もやし とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
14 木	ゴーヤ入りかき揚げ丼 ごはん	米					879
	かき揚げ	じゃがいも ごま 小麦粉 かたくり粉 油	いか あさり 卵 スキムミルク	にがうり たまねぎ		小麦 卵 乳	
	たれ	砂糖 かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	28.8
	牛乳		牛乳			乳	
	ピリ辛みそ汁	油 バター	ぶた肉 生揚げ みそ	しょうが にんじん だいこん こんにやく ねぎ ほうれんそう	豆板醤 だし(削り節)	乳	
	パイナップル			パイナップル			
15 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					863
	ルー	じゃがいも カレールー 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	
	牛乳		牛乳			乳	31.0
	福神漬			福神漬		小麦	
	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	

* 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	食塩相当量	
	(kcal)	(g)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	(g)	(g)
	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
831	34.4	16.6	26.8	113.4	453	4.5	329	0.86	0.68	41	6.0	3.4	