

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 月	かき揚げ丼 ごはん	米					847	
	かき揚げ	じゃがいも ごま 小麦粉 かつくり粉 油	いか あさり さくらえび 卵 スキムミルク	たまねぎ ごぼう		小麦 えび 卵 乳	30.5	
	たれ	砂糖 かつくり粉			醤油 みりん だし(削り節)			
2 火	牛乳		牛乳			小麦 乳	786	
	豚汁	ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ こまつな	だし(削り節・煮干し)			
	中華風炊き込みご飯	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 乳		
	鶏肉のヤンニョムカンジャンかけ	かつくり粉 砂糖 ごま油 ごま	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	醤油 清酒 一味唐辛子	小麦		
8 月	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	37.3	
	チンゲンサイのスープ		ベーコン 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 塩 こしょう 醤油	小麦		
	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 乳		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
9 火	酢豚	かつくり粉 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	29.8	
	わかめスープ	ごま油	わかめ 豆腐	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		
	深川飯	米 麦 油	あさり 油揚げ	しょうが にんじん しらすき さやいんげん	醤油 清酒 みりん 塩	小麦		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
10 水	豚肉の塩麴焼き		ぶた肉		塩麴 醤油 清酒 みりん	小麦	36.5	
	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		
	ピリ辛みそ汁	油 パター	とり肉 生揚げ みそ	しょうが だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	豆板醤 だし(削り節)	乳		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
11 木	牛乳		牛乳			小麦 乳	855	
	手作りコロッケー	じゃがいも 油 パター 小麦粉 パン粉	ぶた肉 スキムミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	乳 小麦 卵		
	フレンチサラダ	ドレッシング		こまつな キャベツ にんじん				
	ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ にんにく セロリー トマト パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦		
12 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦				小麦 乳	863	
	ルー	じゃがいも カレールウ 油	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	カレー粉 トマトピューレ こしょう	小麦 乳		
	牛乳		牛乳			小麦 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		
15 月	ごはん	米				小麦 乳	809	
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
	鶏つくねの照り焼き	かつくり粉 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		
	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 みりん	小麦		
16 火	五目煮	じゃがいも 油 砂糖	生揚げ だいず 凍り豆腐 こんぶ	にんじん たけのこ ごぼう 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	833	
	ラーメン 中華麺	中華めん				小麦		
	汁	油	焼きぶた わかめ	にんにく きくらげ チンゲンサイ ねぎ メンマ	コンソメ 塩 こしょう 醤油 鶏がら 豚骨	小麦		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
17 水	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ツナ チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	小麦 乳	34.3	
	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 乳		
	ごはん	米				小麦 乳		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
18 木	鯛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	34.3	
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦		
	新じゃがの煮物	じゃがいも 油 砂糖 かつくり粉	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	ピーズ入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	グリーンピース にんじん	塩 醤油 みりん	小麦		
19 金	牛乳		牛乳			小麦 乳	836	
	鶏肉のから揚げ	かつくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦		
	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 切り干しだいこん	だし(削り節・煮干し)	小麦		
20 土	シーフードピラフ	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	乳 えび	785	
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
	白身魚の香味焼き	バター パン粉 小麦粉	メルルーサ 卵 チーズ あおのり	にんにく	醤油	乳 小麦 卵		
	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				
21 日	コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう		33.9	
	【食育の日の献立 ホークビーンズ】鉄を多く含む食品『大豆』を取り入れた献立							
	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
22 月	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	32.1	
	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		
	ねぎ塩ごはん	米 麦 ごま油	ぶた肉	ねぎ にんじん にんにく レモン	清酒 醤油 塩 こしょう	小麦		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
23 火	いかの黒酢揚げ	黒砂糖 かつくり粉 油	いか		黒酢 醤油 こしょう	小麦 乳	822	
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし		小麦		
	中華スープ	ごま油	とり肉 生揚げ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ きくらげ たけのこ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
24 水	ピビンバ ごはん	米				小麦 乳	836	
	具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが ぜんまい	醤油 清酒	小麦		
	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		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
25 木	レンフォアタン	はるさめ ごま油 かつくり粉	豆腐 卵	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	卵	31.2	
	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	卵 ぶた肉 スキムミルク チーズ	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 卵 乳		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
	アスパラサラダ	ドレッシング		アスパラガス こまつな キャベツ にんじん				
26 金	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	小麦	788	
	鶏ごぼうピラフ	米 麦 油 パター	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
	チーズオムレツ	バター	卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳		
27 土	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	32.3	
	豆腐スープ		豆腐 ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦		
	ごはん	米				小麦 乳		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
28 日	さばの塩焼き		さば		塩	小麦	37.1	
	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		
	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		
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
29 月	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油	ぶた肉	にんにく たまねぎ ピーマン ほうさいキムチ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	859	
	牛乳		牛乳			小麦 乳		
	餃子フライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			小麦 卵		
	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		
30 火	スンドゥブスープ	ごま油	とり肉 あさり 豆腐 みそ	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ にはら	醤油 豆板醤 コンソメ	小麦	31.9	

* 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 (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)
	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	
	825	33.4	16.2	27.2	112.8	459	4.7	370	0.83	0.66	46	6.2	3.0