

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	ビビンバ ごはん	米					814
		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	35.9
		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			乳	
4	月	スンドゥブスープ	ごま油	ぶた肉 あさり 豆腐 みそ	しょうが だいこん たまねぎ にら はくさいキムチ	醤油 コンソメ	小麦	818
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
		豚肉のみそ漬け焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	
5	火	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	29.3
		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	
		中華風ピリ辛ごはん	米 麦 ごま油 砂糖	ひじき ぶた肉 油揚げ	しょうが にんにく ごぼう だいこん	清酒 醤油 豆板醤 オイスターソース	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
6	水	はんぺんのチーズ焼き		はんぺん チーズ			小麦 卵 乳	32.2
		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	
		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 ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	卵	
		子供パン	パン				小麦 乳	
7	木	牛乳		牛乳			乳	830
		甘辛チキン竜田	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	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			
		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	たまねぎ にんじん 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	
8	金	ごはん	米					870
		牛乳		牛乳			乳	
		さんまのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	さんま		醤油 清酒	小麦	
		切り干し大根の和え物	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 みりん	小麦	
11	月	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	だいず こんぶ 凍り豆腐 生揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん 干しいたけ たけのこ ごぼう	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	29.2
		パセリライス	米 麦 パター		パセリ		乳	
		なすのキーマカレー	油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ ぶたレバー	たまねぎ にんにく しょうが なす ビーマン りんご	トマトピューレ 清酒 塩 ウスターソース	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
12	火	青菜とじゃこのサラダ	油 砂糖	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	30.8
		もやしそば 中華麺	中華めん				小麦	
		汁	油 ごま かたくり粉	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ にら チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが	醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
13	水	ポテのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ	卵	826
		小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな にんじん	コンソメ 塩 こしょう		
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
14	木	さばの七味焼き	ごま 砂糖 ごま油	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	35.6
		磯香和え		のり かつお節	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 みりん	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	
		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	
15	金	牛乳		牛乳			乳	824
		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	
		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)		
16	土	ピザトースト	パン 油	ハム チーズ	たまねぎ ビーマン とうもろこし	ピザソース 塩 こしょう	小麦 乳	833
		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	
		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		
17	日	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	34.5
		【食育の日の献立 ツナコーンピラフ】鉄を多く含む食品『ツナ』を取り入れた献立						
		ツナコーンピラフ	米 麦 油 パター	ツナ チーズ	たまねぎ とうもろこし ビーマン	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
21	木	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 チーズ		こしょう	卵 小麦 乳	33.5
		コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな にんじん			
		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	
		ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
22	金	ルウ	油 じゃがいも ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こしょう デミグラスソース トマトピューレ ウスターソース	小麦 乳	865
		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	
		ピリ辛みそ丼 麦ごはん	米 麦					
23	土	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	824
		牛乳		牛乳			乳	
		にら玉汁	かたくり粉	卵 なんと 生揚げ	にら たまねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	
		ごはん	米					
24	日	牛乳		牛乳			乳	826
		手作り大豆ふりかけ	ごま 油 砂糖	だいず しらす干し かつお節	しょうが	醤油 みりん	小麦	
		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 ビーマン 干しいたけ	醤油 トマトケチャップ 酢 清酒	小麦	
		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	
25	月	ごはん	米					785
		牛乳		牛乳			乳	
		鮭の塩麴焼き		さけ		塩麴 清酒 みりん 醤油	小麦	
		ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	
26	火	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	38.2
		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 ビーマン はくさいキムチ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
		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	
27	水	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし にんじん		小麦	35.3
		チンゲンサイのスープ		とり肉 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	
		二色揚げパン	パン 砂糖 油 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
28	木	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	837
		ワントンスープ	ワントンの皮	ぶた肉	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	
		さつまいもごはん	米 麦 さつまいも ごま			清酒 醤油 塩	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
29	金	和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	醤油 清酒 塩 こしょう	小麦 卵 牛乳	35.4
		みそ和え	砂糖	みそ	こまつな キャベツ にんじん	みりん 清酒 醤油	小麦	
		かきたま汁	かたくり粉	卵 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	醤油 だし(削り節)	卵 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。

	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
		(g)	(%)					レチノール当量	B1	B2	C		
学校給食摂取基準 生徒(12～14歳)の場合	(kcal)			(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(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	2.5未満
今月の平均栄養量	828	33.2	16.0	27.4	113.2	463	4.6	378	0.84	0.67	44	6.1	3.0