

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		
2	月	中華風炊き込みごはん	米 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	784
		牛乳		牛乳			乳	
		はんぺんのチーズ焼き		はんぺん チーズ			小麦 卵 乳	32.8
		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	
6	金	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	
		ごはん	米					862
		牛乳		牛乳			乳	
		キャベツ入りメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 卵	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	31.9
9	月	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	
		みそけんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		
		鶏ごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉	ごぼう たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう 醤油	乳 小麦	798
		牛乳		牛乳			乳	
10	火	チーズオムレツ	バター	卵 牛乳 チーズ スkimミルク	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	30.9
		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		小麦	
		コンソメスープ	じゃがいも 油	レバー入りフランクフルト	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
		二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	826
11	水	牛乳		牛乳			乳	
		アスパラ入りミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン スkimミルク	にんじん とうもろこし アスパラガス	塩 こしょう	乳	26.8
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	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	
		ねぎ塩ごはん	米 麦 ごま油	ぶた肉	ねぎ にんにく レモン	清酒 醤油 塩 こしょう	小麦	818
12	木	牛乳		牛乳			乳	
		さばの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	33.8
		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	
		田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	しめじ だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
13	金	ごはん 手作り大豆ふりかけ	米 ごま 油 砂糖	しらす干し かつお節 だいず	しょうが	醤油 みりん	小麦	837
		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	31.2
		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	
14	土	カレーライス 麦ごはん	米 麦					879
		牛乳	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 スkim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	29.5
		福神漬け		牛乳	福神漬		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	日	ごはん	米					823
		牛乳		牛乳			乳	
		鮭の西京焼き		さけの西京づけ				33.1
		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	
16	月	新じゃがの煮物	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	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	グリンピース にんじん	塩 みりん 醤油	小麦	817
		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	36.6
17	火	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)		
		こどもパン	パン				小麦 乳	784
		牛乳		牛乳			乳	
18	水	ハンバーグ	パン粉 砂糖	豆腐 ぶた肉 卵 低脂肪乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	卵 乳 小麦	36.2
		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	
		洋風かき玉スープ	じゃがいも かたくり粉	とり肉 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	小麦 卵	
19	木	【食育の日の献立 深川井】鉄を多く含む食品『あさり』を取り入れた献立						
		深川井 ごはん	米					825
		具		あさり 油揚げ 卵	しらたき ねぎ にんじん しょうが こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 卵	35.7
		牛乳		牛乳			乳	
20	金	豚肉の塩こうじ焼き		ぶた肉		塩麴 醤油 清酒 みりん	小麦	
		みそ和え	砂糖	みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
		ラーメン 中華麺	中華めん				小麦	781
		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	29.9
21	土	牛乳		牛乳			乳	
		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	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	卵	
		小松菜のソテー	油		こまつな しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
		キャロットライス	米 麦 パター	えび	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	848
22	日	牛乳		牛乳			乳	
		チキンのバーベキューソース焼き	砂糖	とり肉	しょうが にんにく ねぎ りんご	醤油 酢 清酒	小麦	36.6
		鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	もやし こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
		豆腐スープ	ごま油	豆腐 ベーコン	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 醤油	小麦	
23	月	給食はありません						
24	火	ピザトースト	パン 油	ハム チーズ	たまねぎ ピーマン とうもろこし	ピザソース 塩 こしょう	小麦 乳	796
		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	31.8
		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	コンソメ 塩 こしょう		
25	水	かき揚げ丼 ごはん	米					837
		おかひじき入りかき揚げ	じゃがいも ごま 小麦粉 かたくり粉 油	あさり さくらえび 卵 スkimミルク	おかひじき たまねぎ		えび 卵 乳 小麦	
		たれ	砂糖 かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	29.3
		牛乳		牛乳			乳	
26	木	豚汁	ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		
		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 はくさいキムチ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	847
		牛乳		牛乳			乳	
		餃子フライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			小麦 卵	29.7
27	金	華和え	砂糖 ごま油		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦	
		チンゲン菜のスープ	ごま油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
30	土	振替休日						
		ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					880
		牛乳	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 チーズ スkimミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こしょう トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース	乳 小麦	
		牛乳		牛乳			乳	28.9
31	日	ミモザサラダ	油 ごま ドレッシング	卵	こまつな キャベツ にんじん		卵	

\* 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。

	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)						レチノール当量	B1	B2	C			
			(g)											(%)
学校給食摂取基準 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	824	32.0	15.5	27.1	114.1	454	4.5	381	0.85	0.68	45	5.8	3.3	