

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 (%)
		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		
10 金	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん	醤油 みりん	小麦	825
	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	
	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)		
14 火	ごはん 手作り大豆ふりかけ	米 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	838
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのマリアソース和え	じゃがいも 油 砂糖	ぶたレバー	ピーマン	トマトケチャップ ウスターソース	小麦	
	チンゲン菜のスープ		ベーコン 豆腐	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
15 水	クラムチャウダートースト	パン バター 小麦粉 油	ハム あさり 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	830
	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	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
16 木	ごはん	米					782
	牛乳		牛乳			乳	
	鯖のみそ焼き	砂糖	さば みそ	しょうが	清酒 みりん 醤油	小麦	
	白菜の和え物	砂糖		はくさい にんじん こまつな	醤油 みりん	小麦	
17 金	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	855
	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	
	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	
20 月	カレーライス 麦ごはん	米 麦					840
	ルウ	油 じゃがいも 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 中濃ソース	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
21 火	子どもパン	パン				小麦 乳	815
	牛乳		牛乳			乳	
	甘辛チキン立田	かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油	とり肉		清酒 塩 こしょう 醤油 酢 豆板醤	小麦	
	スライスチーズ		チーズ			乳	
22 水	ごはん	米					841
	牛乳		牛乳			乳	
	ミルフィーユカツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 チーズ 卵	にんじん	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵 乳	
	塩こんぶ和え		塩こんぶ	こまつな はくさい		小麦 乳	
23 木	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん しらす干し	醤油 清酒	小麦	844
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりの照焼き		ぶり	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず 凍り豆腐 さつま揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
24 金	みそラーメン 中華麺	中華めん				小麦	816
	汁	ごま 油	ぶた肉 みそ	もやし たまねぎ にんじん キャベツ たら にんにく	清酒 豆板醤 鶏がら 豚骨		
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトカップグラタン	バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	えび スキムミルク 牛乳	ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳 えび	
27 月	エリンギのソテー	油		こまつな エリンギ にんにく	塩 こしょう オイスターソース		793
	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのマヨネーズ焼き	マヨネーズ	いか		酢	卵	
28 火	かまぼこの和え物	砂糖 ごま		かまぼこ こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	17.7
	かき玉汁	かたくり粉	わかめ 豆腐 卵	ねぎ	醤油 塩 だし(昆布・削り節)	卵 小麦	
	ごはん たくあん	米		たくあん		小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
29 水	鮭の塩焼き		さけ		塩		17.5
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	
	豚汁	油 じゃがいも ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん 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)		
	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
30 木	牛乳		牛乳			乳	850
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉	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 卵	
	すいとん	小麦粉	卵 とり肉	にんじん だいこん ねぎ こまつな	塩 清酒 醤油 だし(煮干し・削り節)	小麦 卵	
	ごはん	米					
31 金	牛乳		牛乳			乳	819
	変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	小麦 乳	
	ナムル	ごま油 砂糖 ごま		もやし こまつな にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
	麻婆大根	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく だいこん たけのこ にんじん ねぎ たら きくらげ	醤油 清酒 オイスターソース 豆板醤	小麦	
31 金	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					856
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ミモザサラダ	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
							レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
今月の平均栄養量	827	15.7	26.8	3.4	450	4.5	807	0.74	0.77	41	5.8