

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		
2 月	ごはん	米					822
	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	
	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	
	けんちん汁	さといも 油	豆腐	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにやく ごぼう	塩 醤油 だし(削り節・煮干し)	小麦	
3 火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					866
	ルウ	じゃがいも カレールウ 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 中濃ソース	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬け			福神漬		小麦	
	鉄骨サラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ ひじき	こまつな キャベツ とうもろこし	清酒 醤油	小麦	
4 水	アップルチーズトースト【旬】	パン バター はちみつ 砂糖	チーズ	りんご レモン		小麦 乳	817
	牛乳		牛乳			乳	
	ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		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	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		
5 木	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	868
	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖 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	
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	ハム 卵	とうもろこし こまつな	塩 コンソメ 清酒 鶏がら	卵	
6 金	大根めし【旬】	米 麦 油	とり肉 油揚げ	だいこん だいこんの葉	塩 醤油 みりん 清酒	小麦	832
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	さけ		塩 こしょう 酢	卵	
	昆布の炒り煮	砂糖 油	こんぶ だいず さつま揚げ	にんじん	清酒 醤油	小麦	
	ピリ辛みそ汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん こまつな ねぎ こんにやく	豆板醤 だし(削り節・煮干し)		
9 月	ごはん	米					808
	牛乳		牛乳			乳	
	ほっけの塩焼き		ほっけ		塩		
	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな にんじん はくさい	醤油 清酒 みりん	小麦	
	筑前煮	じゃがいも 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐 がんもどき	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん こんにやく 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
10 火	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	805
	牛乳		牛乳			乳	
	ミックスポテト	じゃがいも バター	レバー入りフランクフルト スキムミルク	にんじん とうもろこし さやいんげん	塩 こしょう	乳	
	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	
11 水	しゃくし菜チャーハン【地場産物】	米 麦 油 ごま油	ちりめんじゃこ 卵	しゃくし菜	醤油 塩	卵 小麦	811
	牛乳		牛乳			乳	
	れんこんハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 低脂肪乳	れんこん	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	小麦 卵 乳	
	中華サラダ	ドレッシング		こまつな にんじん もやし		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	
12 木	カレー南蛮 地粉うどん	地粉うどん				小麦	839
	汁	カレールウ かたくり粉 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	カレー粉 醤油 だし(削り節)	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	しらすとチーズの卵焼き	バター	卵 牛乳 チーズ しらす干し	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	
	小松菜のソテー	ごま油		こまつな メンマ もやし	醤油 塩 こしょう	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
13 金	くわいごはん【旬】	米 麦 油	油揚げ	くわい にんじん さやいんげん	醤油 みりん 塩	小麦	842
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	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		生揚げ わかめ みそ	たまねぎ	だし(削り節・煮干し)		
16 月	ごはん	米					831
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのみそ焼き	砂糖	さば みそ	しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	大根と豚肉の煮物【旬】	砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいこん こんにやく	醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	
17 火	キャロットライス	米 麦 バター	とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳	813
	牛乳		牛乳			乳	
	いかフライ	小麦粉 パン粉 油	いか 卵 あおさ		塩	小麦 卵	
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし		卵	
	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 えのきたけ パセリ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
18 水	ごはん	米					826
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉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	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 一味唐辛子	小麦	
	ナムル	砂糖 ごま油		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦	
	ジャージャン豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ	清酒 豆板醤 醤油 鶏がら	小麦	
19 木	ひじきごはん	米 麦 油	ひじき 油揚げ	さやいんげん	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	784
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイの立田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
	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	
	せんべい汁【青森県】	せんべい	とり肉	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
20 金	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	833
	小松菜クリームソース	じゃがいも 油 バター 小麦粉	ベーコン あさり チーズ スキムミルク 牛乳	こまつな たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	キャベツ とうもろこし にんじん	醤油 清酒	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	830	15.9	27.9	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上
	826	15.9	27.9	3.3	451	4.1	357	0.76	0.67	41	5.8