

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		
1 火	ごはん	米					870
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 あおさ		塩 こしょう	小麦 卵	18.5
	エリンギのソテー	油	ベーコン	エリンギ こまつな にんじん にんにく	塩 こしょう 醤油 オイスターソース	小麦	
2 水	凍り豆腐の煮物	油 砂糖	凍り豆腐 とり肉 生揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	カレーピラフ	米 麦 パター		たまねぎ ピーマン	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	822
	ホワイトソースかけ	小麦粉 パター 油	とり肉 あさり 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	13.0
3 木	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	ごはん	米					845
	牛乳		牛乳			乳	
	いかにヤニヨムカンジャンかけ	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	16.6
4 金	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	
	麻婆豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん たら ねぎ しょうが たけのこ	豆板醤 オイスターソース 醤油 清酒 コンソメ	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	786
	牛乳		牛乳			乳	
7 月	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	18.1
	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(煮干し・削り節)	小麦	
	ごはん	米					823
8 火	牛乳		牛乳			乳	
	ほっけの塩焼き		ほっけ		塩	小麦	17.4
	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	小麦	
	芋煮【旬:里芋】	さといも 砂糖 油	ぶた肉	こんにやく まいたけ ねぎ	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
9 水	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	ひじき ぶた肉 油揚げ	にんじん だいこん しょうが にんにく	豆板醤 清酒 醤油 オイスターソース	小麦	820
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	16.7
	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦	
10 木	春雨スープ	はるさめ	ベーコン 卵	たまねぎ えのきたけ	塩 こしょう コンソメ 醤油	卵 小麦	
	焼きカレーパン	パン 小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵 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	804
	牛乳		牛乳			乳	
	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな にんじん		小麦	15.4
11 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	えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	きつねうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	867
	汁	砂糖	油揚げ こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節・煮干し)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	14.4
12 土	かき揚げ	さつまいも 小麦粉 油	あさり いか 卵	たまねぎ みつば		小麦 卵	
	小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな にんじん とうもろこし	塩 こしょう	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう しらたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	781
13 日	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のみそマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さけ みそ		こしょう みりん	卵	16.4
	ごま和え	砂糖 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	
	田舎汁	油	生揚げ	しめじ にんじん だいこん こんにやく ねぎ ほうれんそう	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
14 月	ピビンバ ごはん	米					853
	具(肉)	砂糖 油 ごま油	ぶた肉	しょうが にんにく ぜんまい	醤油 清酒	小麦	
	具(野菜)	砂糖 ごま油 ごま		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	16.7
	牛乳		牛乳			乳	
15 火	中華スープ	ごま油	生揚げ とり肉	きくらげ にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	きのこピラフ【旬:きのこ類】	米 麦 油 パター	ベーコン	しめじ しいたけ えのきたけ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	821
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	とり肉 スキムミルク チーズ		こしょう	小麦 卵 乳	17.1
16 水	鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	洋風かき玉スープ	じゃがいも かたくり粉	ハム 卵	にんじん たまねぎ ほうれんそう	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦 卵	
	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	788
	牛乳		牛乳			乳	
17 木	いかとえびのチリソース煮	砂糖 油 かたくり粉	いか えび	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ	トマトケチャップ 清酒 豆板醤 醤油 コンソメ 酢 塩	えび 小麦	17.4
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	かつお飯【高知県】	米 麦 砂糖 ごま	かつお	しょうが さやいんげん	清酒 醤油 だし(昆布)	小麦	828
	牛乳		牛乳			乳	
18 金	ぶた肉の塩麹焼き		ぶた肉		塩麹 清酒 醤油 みりん	小麦	17.5
	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	
	みそけんちん汁	じゃがいも 油	豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごぼう ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ごはん	米					875
19 土	牛乳		牛乳			乳	
	大根春巻き	ごま油 砂糖 かたくり粉 はるさめの皮 小麦粉 油	ぶた肉 みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんにく	豆板醤 清酒 醤油	小麦	13.0
	ナムル	砂糖 ごま ごま油		もやし にんじん こまつな にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
	大豆の五色煮	さつまいも かたくり粉 油 砂糖	とり肉 だいず	にんじん ほうれんそう	醤油 清酒	小麦	
20 日	チキンライス	米 麦 パター 油	とり肉 チーズ	たまねぎ とうもろこし さやいんげん	トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう コンソメ	乳	814
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんフライ	小麦粉 パン粉 油	はんぺん 卵		中濃ソース	小麦 卵	14.1
	パリパリサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	みずな こまつな 切り干しだいこん		小麦	
21 月	チンゲンサイのスープ		豆腐 ベーコン	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	
	合 唱 祭 (給食はありません)						
	振 替 休 業 日						
	25 金						
22 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	831
	牛乳		牛乳			乳	
	酢豚	かたくり粉 油 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	14.7
	わかめスープ		わかめ とり肉	こまつな にんじん ねぎ	醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦	
23 水	ツイストパン	パン				小麦 乳	868
	牛乳【図書館リストラテ】		牛乳			乳	
	秘密の部屋のシェパードパイ	じゃがいも パター 油	低脂肪乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく	塩 トマトピューレ 中濃ソース こしょう	乳	15.9
	百味ビーンズ風サラダ	ドレッシング	ツナ だいず 金時豆 手亡	えだまめ こまつな にんじん		小麦	
24 木	魔女かぼちゃスープ	バター 小麦粉 油	とり肉 牛乳 スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	ごはん	米					857
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの南蛮漬け	かたくり粉 油 砂糖	さば	ねぎ	塩 清酒 醤油 みりん 酢 一味唐辛子	小麦	15.2
25 金	磯香和え		かつお節 のり	こまつな えのきたけ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐	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	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					880
	牛乳	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 中濃ソース トマトピューレ	乳 小麦	
26 土	福神漬け		牛乳		福神漬	乳	13.0
	ミモザサラダ	ごま 油 ドレッシング	卵	こまつな もやし 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。

学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)の場合	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)		C (mg)
今 月 の 平 均 栄 養 量	833	15.8	27.9	3.4	451	4.1	375	0.79	0.66	39	5.9