

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		
3 月	豆ごはん	米 麦	だいたい 油揚げ		醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	782
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
	おひたし		かつお節	こまつな えのきたけ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	なめこ汁		豆腐 みそ	なめこ ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
4 火	ごはん	米					836
	牛乳		牛乳			乳	
	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	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦 卵 乳	
	小松菜のソテー	油		こまつな しめじ にんにく	塩 こしょう オイスターソース		
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいたい 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	
5 水	ごはん	米					806
	牛乳		牛乳			乳	
	鯛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	さば	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 一味唐辛子	小麦	
	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	
	中華スープ	ごま油	生揚げ とり肉	きくらげ にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
6 木	カレーピラフ	米 麦 パター		たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	800
	ホワイトソースかけ	小麦粉 パター 油	とり肉 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	小麦 乳	
	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	
7 金	子どもパン	パン				小麦 乳	862
	牛乳		牛乳			乳	
	手作りコロッケー	じゃがいも 油 パター 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいたい スキムミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	乳 小麦 卵	
	大根サラダ	ドレッシング		だいこん こまつな かいわれだいこん		小麦	
	スーミータン	かたくり粉	ハム 卵	とうもろこし ほうれんそう	塩 コンソメ 清酒	卵	
10 月	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 パター		ピーマン		乳	807
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいたい チーズ スキムミルク	たまねぎ トマト にんにく にんじん	トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ こしょう 一味唐辛子	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
12 水	ごはん	米					803
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのねぎ醤油焼き	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	いか	ねぎ	醤油	小麦	
	青菜の和え物	砂糖		こまつな キャベツ	醤油 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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
13 木	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	835
	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	砂糖 ごま		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 金	コッパパン	パン				小麦 乳	868
	焼きそば	蒸しめん 油 ごま	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	こしょう 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	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 こまつな	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	ヨーグルト和え		ヨーグルト	パイナップル もも		乳	
17 月	ごはん	米					781
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のみそ漬け焼き	砂糖	とり肉 みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく	みりん 清酒 醤油	小麦	
	みぞれ汁	かたくり粉	ぶた肉	干しいたけ にんじん しょうが はくさい だいこん こまつな	塩 醤油 だし(削り節)	小麦	
18 火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					880
	ルウ	じゃがいも 油 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	
	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	
19 水	さくらごはん	米			清酒 醤油	小麦	829
	牛乳		牛乳			乳	
	黒はんぺんのフライ	小麦粉 パン粉 油	はんぺん 卵		中濃ソース	小麦 卵	
	小松菜と卵の炒め物	油 砂糖	卵	こまつな もやし にんにく	清酒 オイスターソース 醤油	卵 小麦	
	おけんちゃん	砂糖 じゃがいも	とり肉 油揚げ 豆腐	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	醤油 塩 清酒 だし(削り節・昆布)	小麦	
20 木	ココアトースト	パン 砂糖 ココア	卵 牛乳			小麦 乳 卵	831
	牛乳		牛乳			乳	
	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 にんじん			
	クラムチャウダー	じゃがいも 油 パター 小麦粉	あさり 牛乳 低脂肪乳 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	小麦 乳	
21 金	奄美の鶏飯 ごはん	米					798
	汁	かたくり粉	とり肉 卵 のり	ねぎ たくあん	醤油 みりん 清酒 塩 鶏がら	小麦 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
	れんこん入り揚げつくね	ごま かたくり粉 油	とり肉 豆腐 卵	れんこん ねぎ しょうが	みりん 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
	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	
25 火	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					850
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク チーズ	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	
	パンバンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	切り干しだいこん こまつな きくらげ	醤油 清酒	小麦	
26 水	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 スキムミルク チーズ 卵	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 乳 卵	838
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
	じゃが芋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		
27 木	カツ丼 ごはん	米					806
	豚カツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 卵		塩 こしょう	小麦 卵	
	具	砂糖	卵	たまねぎ にんじん こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	みそけんちん汁	じゃがいも ごま油	豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう ほうれんそう	だし(削り節)		
28 金	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	ごぼう 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	806
	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	
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな もやし		小麦	
	チンゲン菜のスープ		ベーコン 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	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	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	823	15.4	26.8	3.3	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上
		摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の25~30%	2.5未満	450	4.0	329	0.73	0.67	40	5.5