

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 金	かき揚げ丼 ごはん	米					814
	かき揚げ	さつまいも 小麦粉 油	さくらえび 卵	切り干しだいこん たまねぎ みつば		小麦 えび 卵	
	たれ	かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
2 土	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター					797
	ソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 だいず チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく トマト		小麦 乳	
	牛乳		牛乳		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	
	青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	とうもろこし こまつな キャベツ	醤油 清酒	小麦	
5 火	長ねぎのピザ	パン ごま油	ベーコン のり チーズ	ねぎ とうもろこし		小麦 乳	799
	牛乳		牛乳		ピザソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	パンパンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな 切り干しだいこん きくらげ	醤油 清酒	小麦	
	彩の国ポトフ【地場産物】	じゃがいも	レバー入りフランクフルト だいず	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん	コンソメ 塩 こしょう		
6 水	ごはん	米					829
	牛乳		牛乳			乳	
	わらじカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぶた肉 卵		塩 こしょう 醤油 みりん	小麦 卵	
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦	
7 木	シーフードピラフ	米 麦 バター					780
	牛乳		牛乳		醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	はんぺんのチーズ焼き		はんぺん チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	塩 こしょう コンソメ ワイン	乳 えび	
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな		乳	
8 金	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		卵 小麦	834
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	あじのカレー風味焼き	小麦粉 バター	あじ チーズ		塩 こしょう カレー粉	小麦 乳	
11 月	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ		小麦	838
	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	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
12 火	いわしの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	854
	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	
	里芋といかの煮物【旬】	さといも 砂糖 油	いか 生揚げ	にんじん さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	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	
13 水	牛乳		牛乳			乳	822
	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	
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	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(煮干し・削り節)		
15 金	子どもパン	パン				小麦 乳	874
	牛乳		牛乳			乳	
	ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳 スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 清酒	小麦 乳 卵	
	スライスチーズ	チーズ				乳	
18 月	パリパリサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	切り干しだいこん みずな こまつな		小麦	847
	ミネストローネ	じゃがいも バター マカロニ	ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
	ルー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 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 中濃ソース カレー粉 トマトピューレ	小麦 乳	
19 火	牛乳		牛乳			乳	13.0
	福神漬			福神漬		小麦	
	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	
	ごはん	米				小麦	
20 水	牛乳		牛乳			乳	880
	豚肉のごまだれかけ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	ぶた肉		清酒 醤油 みりん	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	
	煮ぐい【大分県】	さといも 砂糖 油	とり肉	ごぼう れんこん 干しいたけ にんじん こんにゃく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
21 木	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	796
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭の紅葉焼き	マヨネーズ	さけ	にんじん	塩 こしょう	卵	
	梅干ごぼうのきんぴら【地場産物】	油 砂糖	さつまた揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく	みりん 清酒 醤油	小麦	
22 金	みそ汁		生揚げ みそ	たまねぎ こまつな	だし(煮干し・削り節)		17.9
	黒パン メーブルシロップ	パン メーブルシロップ				小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	メルルーサ チーズ		こしょう	卵 乳 小麦	
23 土	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	17.4
	ブロッコリーの米粉シチュー	じゃがいも 油 米粉	とり肉 牛乳 スキムミルク	ブロッコリー たまねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	もやしそば 中華麺	中華めん				小麦	
	汁	油 かたくり粉	ぶた肉	もやし にんじん いら きくらげ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
24 日	牛乳		牛乳			乳	14.7
	彩の国肉まん	肉まん				小麦	
	小松菜のソテー	油		エリンギ こまつな にんにく	塩 こしょう オイスターソース		
	みそポテト【埼玉県】	じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	みそ	ゆず	みりん 清酒	小麦	
25 月	かてめし【埼玉県】	米 麦 油	油揚げ	ごぼう 干しいたけ さやいんげん ウワバミソウ わらび えのきたけ たけのこ	みりん 醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	788
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の秩父おなめ焼き【地場産物】		とり肉		おなめ トマトケチャップ 醤油 みりん 清酒	小麦	
	和え物	砂糖		こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
26 火	のっぺい汁	じゃがいも かたくり粉	ちくわ 生揚げ	だいこん にんじん こんにゃく たけのこ	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	859
	ピビンバ ごはん	米					
	具(肉)	ごま油 油 砂糖	ぶた肉	にんにく しょうが ぜんまい	醤油 清酒	小麦	
	具(野菜)	ごま油 砂糖 ごま		だいずもやし こまつな	醤油 清酒 豆板醤	小麦	
27 水	牛乳		牛乳			乳	16.0
	レンファアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	豆腐 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	秋の香りごはん【旬】	米 赤米 麦 くり	油揚げ	しめじ さやいんげん	みりん 醤油 清酒 塩	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
28 木	ぶりのゆずこしょう焼き	マヨネーズ	ぶり		醤油 清酒 ゆずこしょう	卵 小麦	15.5
	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	
	根菜汁	さといも 油	とり肉 生揚げ	にんじん だいこん だいこんの葉 ごぼう	醤油 清酒 みりん 塩 一味唐辛子 だし(削り節)	小麦	
	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
29 金	牛乳		牛乳			乳	863
	ボークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 チーズ	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	乳	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	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	
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
30 土	ルー	じゃがいも ハヤシルウ 油	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	873
	牛乳		牛乳			乳	
	ミモザサラダ	油 ごま 砂糖	卵	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦 卵	
	ごはん	米					
31 日	牛乳		牛乳			乳	837
	ゼリーフライ【埼玉県】	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	おから 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	卵 乳 小麦	
	おひたし		かつお節	こまつな もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
	すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ しらす	醤油 清酒 だし(削り節)	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	830	14.5	27.0	3.3	452	4.0	347	0.79	0.65	43	6.5以上