

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 月	ピタパン	パン				小麦 乳	878
	焼きそば	蒸しめん ごま 油	ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ピーマン	焼きそばソース こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	清酒 塩 コンソメ	卵 乳	
2 火	フルーツ杏仁	砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも みかん		乳	822
	豆ごはん	米 麦	だいたい 油揚げ		醤油 清酒 だし(昆布)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	いわしのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
3 水	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	809
	みぞれ汁	かたくり粉	ぶた肉	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ しょうが だいこん ほうれんそう	塩 醤油 だし(削り節)	小麦	
	シーフードグラタントースト	パン 油 小麦粉 バター	えび いか あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳 えび	
	牛乳		牛乳			乳	
4 木	ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな もやし にんじん		小麦 卵	784
	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 テンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
	奄美の鶏飯 ごはん	米				小麦 乳	
	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	
5 金	牛乳		牛乳			乳	18.2
	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	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	
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦				小麦	
6 土	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こしょう デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	乳 小麦	832
	牛乳		牛乳			乳	
	青菜とじゃこのサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし		小麦	
	ごはん	米					
7 日	牛乳		牛乳			乳	792
	たらの西京焼き		たら		塩		
	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 清酒	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 こんにやく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
8 月	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 ごま ごま油 砂糖	ひじき ぶた肉 油揚げ	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん	清酒 醤油 豆板醤 オイスターソース	小麦	878
	牛乳		牛乳			乳	
	ぎょうざフライ	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	
9 火	春雨スープ	はるさめ	生揚げ なた	たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	13.3
	二色揚げパン(黒糖・きなこ)	パン 油 砂糖 黒砂糖	きな粉		塩	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のトマト煮	じゃがいも 油	とり肉 スキムミルク	たまねぎ トマト	清酒 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	乳	
10 水	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	15.8
	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		ピーマン		乳	
	ソース	砂糖 小麦粉 油	ぶた肉 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし トマト	トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう 一味唐辛子	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
11 木	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	13.5
	カレー南蛮 地粉うどん	地粉うどん	ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	醤油 カレー粉 だし(削り節)	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	和風卵焼き	砂糖 油	卵 とり肉 ひじき	ねぎ さやいんげん	塩 醤油	小麦 卵	
12 金	小松菜の炒め物	油	ベーコン	こまつな もやし	コンソメ 塩 こしょう	小麦	848
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん	みりん 醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
13 土	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	17.4
	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)		
	こどもパン	パン				小麦 乳	
14 日	牛乳		牛乳			乳	783
	ハンバーグ	パン粉 砂糖	豆腐 ぶた肉 卵 チーズ 低脂肪乳	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	卵 乳 小麦	
	バリバリサラダ	アーモンド 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	
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ テンゲンサイ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
15 月	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	828
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりのみそ焼き	ごま 砂糖	ぶり みそ	しょうが	清酒 みりん 醤油	小麦	
	磯香和え		のり	こまつな えのきたけ にんじん	清酒 みりん 醤油 だし(削り節)	小麦	
16 火	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	だいこん ねぎ ほうれんそう	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	15.7
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
	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	乳 小麦	
17 水	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	15.5
	マーボー白菜	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 みそ	はくさい たけのこ ねぎ しょうが にんにく	豆板醤 清酒 醤油 鶏がら	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
18 木	鮭のチーズ焼き		さけ チーズ		こしょう	乳	843
	かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな	醤油 清酒	小麦	
	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 がんもどき	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	カレーピラフ	米 麦 バター		たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	
19 金	ホワイトソースかけ	小麦粉 バター 油	とり肉 あさり えび 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 えび	819
	牛乳		牛乳			乳	
	鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	もやし こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	カツ丼 ごはん	米					
20 土	豚カツ	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 スキムミルク 卵		塩 こしょう	小麦 乳 卵	871
	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)	小麦 卵	
	牛乳		牛乳			乳	
	みそけんちん汁	油	豆腐 みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
21 日	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油	とり肉	にんにく たまねぎ ピーマン はくさいキムチ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	822
	牛乳		牛乳			乳	
	肉巻き	じゃがいも かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
	ナムル	砂糖 ごま油		こまつな もやし にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
22 月	わかめスープ	ごま油	とり肉 わかめ 豆腐	にんじん ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	16.2

\* 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おりません。

\* 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	829	15.9	26.8	3.5	457	4.2	351	0.76	0.69	41	5.8