

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー表示義務たんぱく質(%)
		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		
12 火	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	809
	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	
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		豆腐 みそ	ねぎ だいこん ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
13 水	ごはん	米					808
	牛乳		牛乳			乳	
	鯖のカレー風味焼き	小麦粉 バター	さば チーズ		塩 こしょう カレー粉	小麦 乳	
	おひたし		かつお節	こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
	五目煮	じゃがいも 油 砂糖	だいず さつま揚げ 凍り豆腐 こんぶ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
14 木	こどもパン	パン ジャム				小麦 乳	869
	ブルーベリージャム					乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	手作りコロッケ	じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいず 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	
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな にんじん			
	レンファアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵 豆腐	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
15 金	チャーハン	米 麦 油 ごま油	焼きぶた なた	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	780
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのバター醤油焼き	バター	いか	しょうが	醤油 清酒	小麦 乳	
	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	ごま油	ベーコン 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
18 月	みそラーメン 中華麺	中華めん				小麦	826
	汁	油 ごま	ぶた肉 みそ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし たら	豆板醤 清酒 鶏がら 豚骨		
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトカップグラタン	小麦粉 パン粉 じゃがいも バター	えび スキムミルク 牛乳	ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳 えび	
	小松菜のソテー	油		こまつな しめじ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
	いちごヨーグルト		ヨーグルト			乳	
19 火	ごはん	米					879
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 あおさ		こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	磯香和え		かつお節 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	
	ほうれんそう入り肉豆腐	油 砂糖	豆腐 ぶた肉	ほうれんそう	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
20 水	ツイストパン	パン				小麦 乳	813
	牛乳		牛乳			乳	
	ハーブチキン		とり肉		白ワイン バジルソース		
	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	こまつな キャベツ にんじん		小麦 卵	
	クラムチャウダー	じゃがいも バター 米	あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	乳	
21 木	カレーライス 麦ごはん	米 麦					859
	ルウ	油 じゃがいも 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	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬け			福神漬			
	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	
22 金	ごはん たくあん	米		たくあん			787
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭の塩焼き		さけ		塩		
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦	
	みそけんちん汁	じゃがいも ごま油	豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにゃく	だし(削り節・煮干し)		
25 月	中華風炊き込みごはん	米 麦 もち米 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	しょうが たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	805
	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	乳 卵	
	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな にんじん もやし	醤油 酢	小麦	
	豆腐スープ	ごま油	豆腐 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 醤油	小麦	
26 火	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	877
	牛乳		牛乳			乳	
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん にんにく 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	
	すいとん	小麦粉	卵 とり肉	にんじん だいこん こまつな	塩 清酒 醤油 だし(削り節)	小麦 卵	
27 水	ひじきごはん	米 麦 油	ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	804
	牛乳		牛乳			乳	
	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	小麦 卵	
	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	
	のっぺい汁	じゃがいも かたくり粉	生揚げ ちくわ	にんじん こんにゃく だいこん たけのこ	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
28 木	ごはん	米					794
	牛乳		牛乳			乳	
	手作り春巻き	はるさめ ごま油 油 はるまきの皮 小麦粉	ぶた肉	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	清酒 醤油 塩 コンソメ	小麦	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		こまつな もやし にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
	麻婆大根	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく だいこん たけのこ にんじん ねぎ たら	醤油 清酒 オイスターソース 豆板醤	小麦	
29 金	キャロットライス	米 麦 バター	えび	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	880
	牛乳		牛乳			乳	
	チーズハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	小麦 乳 卵	
	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			
	コンソメスープ	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 醤油 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 (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	828	16.1	26.8	3.4	473	4.3	409	0.76	0.68	44	6.3