

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 (g)
		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 水	メロンパン	パン				小麦 乳 卵	843
	牛乳		牛乳			乳	
	ライスグラタン	米 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 スキムミルク チーズ とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン	こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース 塩	小麦 乳	28.7
	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		卵	
レンフォアタン	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		
13 木	ごはん	米					799
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のオイスターソース焼き		ぶた肉	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 清酒 みりん	小麦	32.0
	ごまあえ	砂糖 ごま		こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	小麦	
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 だいず 生揚げ こんぶ	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
14 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					889
	ルー	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	カレー粉 中濃ソース トマトピューレ こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	26.8
	福神漬			福神漬		小麦	
ツナサラダ	ごま 油 ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな にんじん		小麦 卵		
17 月	かき玉うどん 地粉うどん	地粉うどん					825
	汁	かたくり粉	とり肉 なたと 卵	にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 みりん 清酒 だし(削り節)	卵 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	30.6
	ちくわの2色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 青のり			小麦 卵	
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
18 火	ごはん	米					810
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	33.2
	麩イリチー【沖縄県】	麩 油	卵 ぶた肉	キャベツ にんじん	塩 醤油	小麦 卵	
田舎汁	油	生揚げ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ えのきたけ こまつな	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦		
19 水	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 パター		ピーマン		乳	782
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	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	25.3
	ひじきのサラダ	砂糖 ごま油	ひじき	こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦	
20 木	クラムチャウダートースト	パン 油 パター 小麦粉	あさり ハム 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	小麦 乳	832
	牛乳		牛乳			乳	
	パンバンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな きゅうり 切り干しだいこん きくらげ	清酒 醤油	小麦	32.9
	じゃが芋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 チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
21 金	キャロットライス	米 麦 油	えび チーズ	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	771
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	さけ		塩 こしょう 酢	卵	31.3
	フレンチサラダ	ドレッシング		こまつな キャベツ にんじん			
	豆腐スープ		豆腐	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
24 月	ビビンバ ごはん	米					838
	具(肉)	砂糖 油 ごま油	ぶた肉	しょうが にんにく ぜんまい	清酒 醤油	小麦	
	具(野菜)	砂糖 ごま ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	36.1
	牛乳		牛乳			乳	
	トックスープ	トック ごま油 かたくり粉	とり肉 卵	にんじん たまねぎ ほうれんそう	醤油 コンソメ 塩 こしょう 鶏がら	小麦 卵	
25 火	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた なたと	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	770
	牛乳		牛乳			乳	
	いか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	いか	にんにく しょうが ねぎ	醤油 清酒 一味唐辛子	小麦	31.5
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな		小麦	
中華スープ	ごま油	生揚げ	にんじん チンゲンサイ きくらげ たまねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦		
26 水	ごはん	米					821
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのみそ焼き	砂糖	さば みそ	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	33.8
	おひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
27 木	たけのこごはん【旬】	米 麦 砂糖 油	油揚げ	たけのこ にんじん	醤油 清酒 塩	小麦	821
	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	35.5
	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	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
28 金	ごはん	米					863
	牛乳		牛乳			乳	
	キャベツ入りメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 卵	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	30.1
	切り干し大根のサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん		小麦	
	洋風かき玉スープ	じゃがいも 油 かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 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。

学校給食栄養所要量の基準 生徒(12~14歳)の場合	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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	820	30.0	摂取エネルギー全体の25~30%	3以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5
	820	31.4	27.6%	3.6	456	4.0	358	0.79	0.63	39	5.0