

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			
1 月	ごはん	米					846	
	牛乳		牛乳			乳		
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 あおのり		中濃ソース	小麦 卵		
	ごまあえ	砂糖 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦		
2 火	中華風炊き込みごはん	米 もち米 麦 砂糖 ごま ごま油	ぶた肉	しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	778	
	牛乳		牛乳			乳		
	はんぺんのチーズ焼き		チーズ入りはんぺん チーズ			卵 乳 小麦		
	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし		小麦		
8 月	わかめスープ	ごま油	わかめ 豆腐	えのきたけ ねぎ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	30.6	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳			乳		
	ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 卵 乳		
9 火	ほうれんそうのソテー	バター	ベーコン	ほうれんそう にんじん とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳	33.2	
	にら玉スープ	じゃがいも かたくり粉	卵	にら たまねぎ にんじん えのきたけ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵		
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳		
	牛乳		牛乳			乳		
9 火	いかとえびのチリソース煮	砂糖 かたくり粉 油	いか えび	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ チンゲンサイ	塩 清酒 醤油 酢 コンソメ トマトケチャップ 豆板醤	えび 小麦	35.0	
	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		
	ピース入りわかめごはん【旬】	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	グリーンピース にんじん	醤油 みりん	小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
10 水	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	845	
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		もやし こまつな	醤油 酢	小麦		
	みそ汁		生揚げ みそ	だいこん たまねぎ	だし(削り節・煮干し)	小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
11 木	ごはん	米					829	
	牛乳		牛乳			乳		
	さばのカレー風味焼き	小麦粉 バター	さば チーズ		塩 カレー粉	小麦 乳		
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		こまつな キャベツ にんじん	みりん 醤油 清酒	小麦		
12 金	新じゃがの煮物【旬】	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	29.6	
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦						
	牛乳	じゃがいも 油 ハヤシルウ	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 デミグラスソース ウスターソース こしょう	乳 小麦		
	ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな にんじん もやし		乳 卵		
15 月	ラーメン 中華麺	中華めん				小麦	782	
	汁	油	焼き豚 わかめ	にんにく メンマ チンゲンサイ ねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
	ポテトのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ	たまねぎ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	卵		
16 火	小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	コンソメ 塩 こしょう	小麦	28.1	
	鶏ごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 チーズ	ごぼう たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
	いかのバター醤油焼き	かたくり粉 バター	いか	しょうが	醤油 清酒	乳 小麦		
17 水	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	32.3	
	コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦		
	こどもパン	パン				小麦 乳		
	牛乳		牛乳			乳		
18 木	手作りコロケ	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	小麦 乳 卵	31.8	
	アスパラサラダ【旬】	ドレッシング		アスパラガス こまつな キャベツ		小麦		
	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		
	深川飯	米 麦 油	あさり 油揚げ	にんじん ごぼう しょうが さやいんげん しらたき	醤油 清酒 みりん 塩	小麦		
18 木	牛乳		牛乳			乳	770	
	豚肉のアップルソース焼き	ごま	ぶた肉	しょうが りんご たまねぎ	清酒 醤油 みりん	小麦		
	磯香あえ		かつお節 のり	こまつな えのきたけ にんじん	清酒 醤油	小麦		
	みそ汁	じゃがいも	みそ	ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)	小麦		
19 金	ごはん	米					812	
	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		
	ひき菜炒り【福島県】	ごま 油 砂糖	油揚げ 凍り豆腐	だいこん だいこんの葉 にんじん 干しいたけ	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦		
22 月	けんちん汁	油	豆腐	にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく	塩 醤油 清酒 だし(削り節・煮干し)	小麦	31.3	
	ビビンバ ごはん	米						
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	ぜんまい しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦		
	具(野菜)	砂糖 ごま油 ごま		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦		
22 月	牛乳		牛乳			乳	33.3	
	豆腐スープ	ごま油	豆腐 とり肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦		
	<b>3時間授業のため、給食はありません。</b>							
	24 水	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
牛乳		じゃがいも 油 カレールウ	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 カレー粉 トマトピューレ 中濃ソース	小麦 乳		
福神漬			牛乳	福神漬		小麦		
ビーンズサラダ		ごま 油 ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦 卵		
25 木	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた なた	ねぎ ビーマン	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	779	
	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	小麦 乳		
	華風あえ	砂糖 ごま油		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦		
26 金	チンゲンサイのスープ	ごま油	豆腐	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	30.8	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳			乳		
	鮭のごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	さけ		塩 こしょう 酢	卵		
26 金	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	33.1	
	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
	<b>体育祭振替休日（体育祭予備日）のため、給食はありません。</b>							
	30 火	こどもパン	パン					小麦 乳
牛乳			牛乳			乳		
甘辛チキン竜田		かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	小麦		
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		小麦		
31 水	ミネストローネ	油 マカロニ	だいず ベーコン	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	812	
	中華丼 ごはん	米						
	牛乳	あん 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	えび いか ぶた肉 うずら卵	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	清酒 醤油 塩 こしょう コンソメ	小麦 卵 えび		
	手作りしゅうまい	パン粉 かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮	ぶた肉	たまねぎ		乳		
今 月 の 平 均 栄 養 量	ナムル	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	33.0	
	<b>体育祭振替休日（体育祭予備日）のため、給食はありません。</b>							
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄		食物繊維
	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)		(g)

\* 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。

学校給食栄養所要量の基準 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 (g)
	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	レチノール当量 (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
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	
今 月 の 平 均 栄 養 量	821	32.0	27.9%	3.7	450	4.1	347	0.77	0.63	39	5.3