

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギーたんぱく質(kcal)(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 木	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん	醤油 みりん	小麦	834
	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	砂糖 ごま		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		豆腐 みそ	ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
2 金	ごはん	米					847
	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	
	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	
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 生揚げ だいず こんぶ	たけのこ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
5 月	コッペパン	パン				小麦 乳	779
	焼きそば	蒸しめん 油 ごま	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	
	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 こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	パイナップル もも		乳	
6 火	ごはん	米					869
	牛乳		牛乳			乳	
	空豆入りコロッケ【旬】	じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	ぶた肉 スキムミルク 卵	たまねぎ そらまめ	塩 こしょう 中濃ソース	乳 小麦 卵	
	おかひじきのサラダ【旬】	ドレッシング		おかひじき キャベツ もやし		小麦	
	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	
7 水	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター	ぶた肉 だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく		乳	784
	ソース	小麦粉 砂糖 油	牛乳		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	
	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	
8 木	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	814
	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	
	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	
	みそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
9 金	ごはん	米					771
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のみそ漬け焼き	砂糖	とり肉 みそ	しょうが	醤油 みりん	小麦	
	すき昆布の炒り煮	ごま 砂糖 油	こんぶ 油揚げ さつま揚げ だいず	にんじん	醤油 清酒	小麦	
	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐	にんじん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな	清酒 塩 醤油 だし(削り節・煮干し)	小麦	
13 火	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 砂糖 ごま油	ひじき ぶた肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん しょうが にんにく	豆板醤 清酒 醤油 オイスターソース	小麦	865
	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	
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな にんじん		小麦	
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	卵 ハム	とうもろこし チンゲンサイ	コンソメ 塩 清酒	卵	
14 水	学校総合体育大会(3時間授業)のため、給食はありません。						
15 木	学校総合体育大会(3時間授業)のため、給食はありません。						
16 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦	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	865
	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	牛乳			乳	
	牛乳		牛乳			小麦	
	福神漬			福神漬		小麦	
	鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし	醤油 清酒	小麦	
19 月	わかめうどん	地粉うどん				小麦	832
	汁		わかめ とり肉 なた	たまねぎ にんじん こまつな	醤油 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ちくわの2色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵		カレー粉	小麦 卵	
	ならえ【徳島県】	油 砂糖 ごま油 ごま	油揚げ こんぶ	だいこん にんじん れんこん 干しいたけ こんにやく	塩 酢 醤油	小麦	
	かてめし【埼玉県】	米 麦 油	油揚げ	ごぼう 干しいたけ にんじん うわぼしそう えのきたけ たけのこ わらび さやいんげん	塩 みりん 醤油 清酒	小麦	
20 火	牛乳		牛乳			乳	771
	いかの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	いか		醤油 みりん 清酒 七味唐辛子	小麦	
	かんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	えのきたけ ねぎ こんにやく ほうれんそう	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
21 水	クラムチャウダートースト	パン バター 小麦粉 油	ハム 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	818
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
	彩の国ポトフ	じゃがいも	フランクフルト 茶豆(春日産)	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
22 木	ごはん	米					835
	牛乳		牛乳			乳	
	セリーフライ【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	小麦 乳 卵	
	磯香あえ		かつお節 のり	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	小麦	
	高野豆腐の煮物	砂糖 油	凍り豆腐 生揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
23 金	シーフードピラフ	米 麦 バター	えび いか あさり チーズ	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	えび 乳	823
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のバーベキューソース焼き	砂糖	ぶた肉	しょうが にんにく ねぎ りんご	醤油 酢 清酒	小麦	
	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	
	コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
26 月	ビビンバ ごはん	米					777
	具(肉)	砂糖 油 ごま油	ぶた肉	しょうが にんにく ぜんまい	醤油 清酒	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	中華スープ	ごま油	豆腐	にんじん きくらげ ねぎ チンゲンサイ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
27 火	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦	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		乳 小麦	887.0
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	牛乳		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	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ビーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	ツナ だいず	こまつな にんじん		小麦 卵	
28 水	こどもパン	パン				小麦 乳	830.0
	牛乳		牛乳			乳	
	フィッシュフライ タルタルソース	油 タルタルソース	たららのフライ			小麦 卵	
	フレッシュサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり こまつな にんじん			
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ バター	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 乳	
29 木	かき揚げ丼 ごはん	米					834
	かき揚げ	さつまいも 小麦粉 油	いか あさり さくらえび 卵 スキムミルク	みつば たまねぎ		小麦 えび 卵 乳	
	タレ	砂糖			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ピリ辛みそ汁	油 バター	豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ こまつな にんにく しょうが	豆板醤 だし(削り節・煮干し)	乳	
30 金	じゃこチャーハン	米 麦 ごま油 ごま	ちりめんじゃこ ちくわ かつお節	こまつな	醤油 塩 こしょう	小麦	772
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	チーズ入りはんぺん 卵 あおのり			小麦 乳 卵	
	中華あえ	はるさめ 砂糖 ごま油		ほうれんそう もやし	醤油 酢	小麦	
	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 えのきたけ にんじん	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
	(kcal)	(g)	(%)	(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	821	30.1	27.1%	3.7	453	4.2	345	0.75	0.60	39	5.7