

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		
3 月	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	846
	肉みそスープ	ごま油 ごま かたくり粉	ぶた肉	たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく きくらげ	醤油 甜麺醬 豆板醬 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	
	野菜			もやし きゅうり えのきたけ			
	牛乳		牛乳			乳	
	夏野菜のオープン焼き【旬】	じゃがいも 油	ハム チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳	
	とうもろこし【旬】			とうもろこし			
4 火	ジャンバラヤ	米 麦 油	フランクフルト	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム にんにく しょうが	コンソメ 塩 チリパウダー カレー粉		861
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	とり肉 チーズ		塩 こしょう	卵 小麦 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	
	トマトと卵のスープ【旬】	かたくり粉	卵	トマト えのきたけ ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵	
5 水	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	796
	牛乳		牛乳			乳	
	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 豆板醬	えび 小麦	
	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	
6 木	ごはん	米					842
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのカレー風味焼き	小麦粉 バター	さば		塩 カレー粉	小麦 乳	
	かんぴょうのあえ物	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
	冬瓜の煮物【旬】	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	とうがん こんにやく しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
7 金	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油	ぶた肉	にんにく たまねぎ ピーマン メンマ はくさいキムチ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	805
	牛乳【七夕献立】		牛乳			乳	
	七夕春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん しそ	清酒	小麦 乳	
	華風あえ	砂糖 ごま油		にんじん キャベツ こまつな	醤油 酢	小麦	
	天の川スープ	はるさめ	豆腐	にんじん チンゲンサイ オクラ たまねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
10 月	ビビンバ ごはん	米					801
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	ぜんまい にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	
	具(野菜)	ごま 砂糖 ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醬	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	レンフォアタン	はるさめ かたくり粉 ごま油	豆腐 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	卵	
11 火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					885
	ルウ	じゃがいも 油 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 中濃ソース	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
	ツナサラダ	ごま 油 ドレッシング	ツナ	こまつな キャベツ にんじん		小麦 卵	
12 水	じゃこのりトースト	パン マヨネーズ	ちりめんじゃこ のり チーズ			小麦 乳 卵	793
	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	
	じゃが芋のコンソメスープ煮	じゃがいも 油	フランクフルト	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		
13 木	じゅーしー【沖縄県】	米 麦 油	ぶた肉 油揚げ ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦	868
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	いか		こしょう 酢	卵	
	ゴーヤチャンフルー【沖縄県】	油	ぶた肉 豆腐 卵	もやし にがうり にんじん	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦 卵	
	冷凍みかん			みかん			
14 金	ごはん	米					805
	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	
	満上そばろ【長崎県】	油 砂糖 ごま ごま油	ぶた肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ もやし さやいんげん	醤油 みりん 清酒 塩	小麦	
	ピリ辛みそ汁	じゃがいも 油 バター	生揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな にんにく しょうが	豆板醬 だし(削り節・煮干し)	乳	
18 火	枝豆入りわかめごはん【旬】	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	えだまめ にんじん	醤油 みりん	小麦	823
	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	
	冷や奴		豆腐		醤油	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けれども、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。

	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)	
学校給食栄養所要量の基準 生徒(12~14歳)の場合	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	830	33.9	27.1%	3.6	464	4.0	407	0.81	0.68	42	5.8