

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		
2 月	ピビンバ ごはん	米					771
	具(肉)	砂糖 油 ごま油	ぶた肉	ぜんまい にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	34.8
	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	
3 火	牛乳		牛乳			乳	828
	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	
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きなこ		塩	小麦 乳	
4 水	牛乳		牛乳			乳	29.8
	ミックスポト	じゃがいも バター	ベーコン	にんじん さやいんげん どうもろこし	塩 こしょう	乳	
	肉団子スープ	かたくり粉 はるさめ	とり肉 絞り豆腐 卵	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ こまつな	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦 卵	
5 木	中華風炊き込みごはん	米 もろみ 麦 砂糖 こま 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	777
	牛乳		牛乳			乳	
	いかのバターしょうゆ焼き	かたくり粉 バター	いか	しょうが	醤油 清酒	乳 小麦	
6 金	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	34.0
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	卵 ハム	どうもろこし チンゲンサイ	コンソメ 塩 清酒	小麦	
	きつねうどん 地粉うどん	地粉うどん				卵	
7 土	汁	砂糖	油揚げ こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	849
	牛乳		牛乳			乳	
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 油	ちくわ 卵 あおのり			小麦 卵	
8 日	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		こまつな もやし にんじん	みりん 醤油 清酒	小麦	31.4
	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	えび 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
9 月	チキンのパセキソース焼き	砂糖	とり肉	しょうが にんにく ねぎ りんご	醤油 酢 清酒	小麦	30.8
	コーンサラダ	ドレッシング		どうもろこし こまつな キャベツ		乳	
	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 パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
10 火	ごはん	米					817
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵		中濃ソース	小麦 卵	
11 水	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	33.8
	高野豆腐の煮物	油 砂糖	凍り豆腐 生揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦	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	
12 木	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	牛乳			乳	28.1
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
13 金	ピニンスラダ	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	820
	ごはん 手作りふりかけ	米 ごま	しらす干し かつお節 のり		醤油 みりん 塩	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
14 土	酢豚	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン	醤油 清酒 トマトケチャップ 酢	小麦	31.4
	中華スープ	ごま油	とり肉 豆腐	にんじん きくらげ ねぎ こまつな	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう にんじん しらすき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
15 日	牛乳		牛乳			乳	789
	さわらの照り焼き	くすみ 砂糖	さわらの照り焼き	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	くるみあえ	じゃがいも	みそ	たまねぎ	だし(削り節・煮干し)	小麦	
16 月	みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ			小麦	33.1
	中華丼 ごはん	米					
	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	
17 火	牛乳		牛乳			乳	32.4
	手作りしゅうまい	パン粉 かたくり粉 しょうがいの皮 ごま油	ぶた肉	たまねぎ	醤油 塩	小麦	
	ナムル	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
18 水	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 卵	833
	牛乳		牛乳			乳	
	バリバリサラダ	アーモンド ドレッシング	ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん こまつな		小麦	
19 木	じゃが芋のコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	30.9
	牛乳		牛乳			乳	
	さつまいもごはん	米 さつまいも 油 ごま			醤油 清酒 塩	小麦	
20 金	牛乳		牛乳			乳	864
	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	
	磯香あえ		削り節 のり	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	小麦	
21 土	豚汁	油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく	だし(削り節・煮干し)	小麦	771
	焼きそば	蒸しめん ごま 油	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	
22 日	お好み焼き【大阪府】	小麦粉 砂糖	削り節 スキムミルク 小えび チーズ 卵 青のり	キャベツ	中濃ソース	小麦 卵 えび	30.7
	レンプオアタン	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 どうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
23 月	鶏ごぼりピラフ	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	小麦 乳	772
	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			小麦 乳 卵	
24 火	青菜とじゃこのサラダ	油 砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ どうもろこし	醤油 清酒	小麦	28.6
	オニオンスープ	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	ごはん	米					
25 水	牛乳		牛乳			乳	866
	きょうざフライ	小麦粉 パン粉 油	きょうざ 卵			小麦 卵	
	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし		小麦	
26 木	マーボー豆腐	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん たけのこ ねぎ いら しょうが	豆板醤 醤油 清酒 オイスターソース コンソメ	小麦	869
	子どもパン スライスチーズ	パン	チーズ			小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
27 金	ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳	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 乳 卵	36.8
	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		小麦 卵	
	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	
<b>合唱祭のため、給食はありません。</b>							
28 土	ごはん	米					813
	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	
29 日	おひたし		かつお節	こまつな はくさい	醤油 清酒	小麦	32.4
	芋煮	さいとも 油 砂糖	ぶた肉	こんにゃく まいたけ ねぎ	清酒 醤油 塩 七味唐辛子	小麦	
	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん	みりん 醤油	小麦	
30 月	牛乳		牛乳			乳	822
	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	
31 火	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)	小麦	36.1
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース こしょう	小麦 乳	
32 水	牛乳		牛乳			乳	879
	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	
	きのこピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 チーズ	しめじ エリンギ えのきたけ どうもろこし にんにく さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	
33 木	牛乳		牛乳			乳	796
	かぼちゃのチーズ焼き	油	ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳	
	鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし	醤油 清酒	小麦	
34 金	チンゲンサイのスープ		豆腐	チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	26.7

\* 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。

学校給食栄養所要量の基準 生徒(12~14歳)の場合 今月の平均栄養量	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)
	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	31.6	28.0%	3.8	450	4.0	370	0.75	0.65	39	5.5