

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 水	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	827
	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 豆板醤	えび 小麦	34.9
2 木	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	809
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
6 月	大根春巻き	ごま油 砂糖 かたくり粉 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉 みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんにく	豆板醤 清酒 醤油	小麦	25.9
	五目きんぴら	ごま 油 砂糖	さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ	醤油 清酒	小麦	
	豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん たまねぎ	だし(削り節・煮干し)		
7 火	かてめし【埼玉県】	米 麦 油	油揚げ	ごぼう にんじん うわばみそう わらび えのきたけ たけのこ 干しいたけ さやいんげん	清酒 みりん 塩 醤油	小麦	781
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの七味焼き	砂糖 ごま油	さば	しょうが	醤油 みりん 清酒 七味唐辛子	小麦	32.5
8 水	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	清酒 醤油	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	こんにやく えのきたけ しめじ ねぎ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					811
9 木	ゼリーフライ【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	26.3
	磯香あえ		かつお節 のり	こまつな もやし にんじん	清酒 醤油	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	
10 金	長ねぎのピザ	パン ごま油	ベーコン のり チーズ	ねぎ どうもろこし	ピザソース 塩 こしょう	小麦 乳	788
	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	32.7
11 土	彩の国ポトフ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト だいず	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん	コンソメ 塩 こしょう		
	もやしそば 中華めん	中華めん				小麦	866
	汁	油 かたくり粉	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ たら きくらげ にんにく しょうが	塩 こしょう コンソメ 醤油 鶏がら 豚骨	小麦	28.2
12 日	牛乳		牛乳			乳	
	彩の国肉まん	肉まん				小麦	
	小松菜のソテー	油		こまつな にんじん どうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
13 月	キャラメルポテト	さつまいも 油 バター 砂糖 アーモンド				乳	
	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	886
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ				乳 小麦	26.1
14 火	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬け			福神漬		小麦	
	ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな もやし にんじん		卵	
15 水	ピピンバ ごはん	米					773
	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 豆板醤	小麦	35.8
16 木	牛乳		牛乳			乳	
	中華スープ	ごま油	とり肉 生揚げ	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	秋の香りごはん【旬】	米 麦 くり	油揚げ	にんじん しめじ さやいんげん	清酒 みりん 醤油 塩	小麦	832
17 金	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	33.4
	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	
18 土	かき玉汁	かたくり粉	卵 豆腐	たまねぎ ほうれんそう	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	
	こどもパン	パン				小麦 乳	870
	牛乳		牛乳			乳	
19 日	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	32.7
	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			
	フロッコリーのホワイトシチュー	じゃがいも 小麦粉 バター 油	とり肉 低脂肪乳 スキムミルク	ブロッコリー たまねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
20 月	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた なたと 卵	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 卵	772
	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	清酒 醤油 一味唐辛子	小麦	32.1
21 火	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	
	チンゲンサイのスープ	じゃがいも ごま油		チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	どんどう飯【鳥取県】	米 麦 油 砂糖	豆腐 とり肉 油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ	だし(削り節) 醤油 塩 清酒	小麦	771
22 水	牛乳		牛乳			乳	
	鮭の紅葉焼き	マヨネーズ	さけ	にんじん	塩 こしょう	卵	30.1
	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	
23 木	みそ汁	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ	だし(削り節・煮干し)		
	ごはん	米					863
	牛乳		牛乳			乳	
24 金	豚肉の生姜焼き		ぶた肉	たまねぎ しょうが	清酒 醤油 みりん	小麦	38.9
	すき昆布の炒り煮	ごま 砂糖 油	こんぶ だいず 油揚げ さつま揚げ	にんじん	清酒 醤油	小麦	
	筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 がんもどき	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たけのこ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
25 土	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	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	清酒 醤油	小麦	35.7
26 日	ごま酢あえ	ごま 砂糖		もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
	なめこ汁		豆腐 みそ	なめこ だいこん ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
	ごはん	米					848
27 月	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	30.6
	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	
28 火	けんちん汁	さといも 油	豆腐	にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごぼう ほうれんそう	醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ごはん	米					777
	牛乳		牛乳			乳	
29 水	れんこんハンバーグ【旬】	砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵	れんこん たまねぎ しょうが	醤油 みりん 塩 こしょう 酢	小麦 卵	32.1
	青菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな にんじん メンマ	塩 こしょう 醤油	小麦	
	いかと里芋の煮物【旬】	さといも 油 砂糖	いか 生揚げ	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	
30 木	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					842
	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	25.1
	牛乳		牛乳			乳	
31 金	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	
	黒パン メープルシロップ	パン メープルシロップ				小麦 乳	870
	牛乳		牛乳			乳	
1 土	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		塩 こしょう	小麦 乳 卵	34.9
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん どうもろこし		小麦	
	クラムチャウダー	じゃがいも 油 小麦粉 バター	あさり 低脂肪乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん こまつな	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
2 日	茶飯おにぎり	米	のり		醤油	小麦	793
	牛乳		牛乳			乳	
	煮ほうとう【埼玉県】	ほうとうめん さといも ごま油	とり肉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう こんにやく	醤油 塩 清酒 だし(削り節・煮干し)	小麦	35.5
3 月	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
	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	

\* 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	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	31.8	27.4%	3.7	458	4.1	343	0.73	0.63	39	6.1
	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