

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		
10 水	くいごはん【旬】	米 麦 油	油揚げ	くいご こんにんじん さやいんげん	みりん 醤油 塩	小麦	862 35.6
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		わかめ 豆腐 みそ	たまねぎ	だし(煮干し・削り節)		
11 木	ピリ辛みそ丼 ごはん	米					788
	あん	油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん こまつな 切り干しだいこん	醤油 みりん 清酒 トウバンジャン	小麦	27.0
	牛乳		牛乳			乳	
	おこげスープ	おこげ 油 ごま油 かたくり粉 ごま	とり肉	たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がら	小麦	
キャロットライス	米 麦 油	えび チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび		
12 金	牛乳		牛乳			乳	806 33.4
	はんぺんのチーズ焼き		チーズ入りはんぺん チーズ			乳 卵 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	
	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 ほうれんそう とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
	ごはん	米					
15 月	牛乳		牛乳			乳	788 35.4
	さばの七味焼き	砂糖 ごま油	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	
	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	
	治部煮【石川県】	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉	とり肉 生揚げ ふ	ほうれんそう にんじん 干しいたけ たけのこ	塩 清酒 みりん 醤油 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	こどもパン	パン				小麦 乳	
16 火	牛乳		牛乳			乳	863 29.8
	手作りコロケ	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 だいず	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	
	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	
	ミネストローネ	マカロニ 油	ベーコン いんげんまめ	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	
	大根めし【旬】	米 麦 油	とり肉 油揚げ	だいこん にんじん	塩 醤油 みりん 清酒	小麦	
17 水	牛乳		牛乳			乳	825 32.8
	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 はくさい	清酒 醤油	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	ごぼう ねぎ こんにゃく えのきたけ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	中華丼 ごはん	米					
18 木	あん	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 えび いか うずら卵	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 塩 こしょう 醤油 清酒	えび 卵 小麦	818 32.2
	牛乳		牛乳			乳	
	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	醤油 塩	小麦	
	華風あえ	砂糖 ごま油		こまつな はくさい にんじん	醤油 酢	小麦	
	みそラーメン 中華めん	中華めん				小麦	
19 金	汁	油 ごま	ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら にんにく	豆板醤 清酒 鶏がら 豚骨		835 34.4
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトカップグラタン	油 バター 小麦粉 パン粉 おじゃがカップ	えび 牛乳	ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	えび 乳 小麦	
	小松菜のソテー	油		こまつな にんじん とうもろこし	塩 こしょう		
	鶏ごぼうピラフ	米 油 バター	とり肉	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 乳	
22 月	牛乳		牛乳			乳	778 31.2
	チーズオムレツ	油 バター	卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	
	鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
	チンゲンサイのスープ		生揚げ ハム	チンゲンサイ にんじん えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
23 火	牛乳		牛乳			乳	868 31.3
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく トマト	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	乳	
	すいとん	小麦粉	卵 とり肉	だいこん にんじん ねぎ こまつな	清酒 塩 醤油 みりん だし(削り節)	小麦 卵	
24 水	ごはん たくあん	米		たくあん		小麦	792 34.1
	牛乳【給食記念日】		牛乳			乳	
	さけの塩焼き		さけ		塩		
	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒	小麦	
	みそけんちん汁	さといも 油	豆腐 みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
25 木	カレーライス 麦ごはん	米 麦					879 26.3
	ルー	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん にんにく 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	
	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	
26 金	ごはん	米					828 31.2
	牛乳		牛乳			乳	
	変わり春巻き	小麦粉 油 はるまきの皮	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	小麦 乳	
	ナムル	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
	マーボー大根【旬】	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく だいこん たけのこ にんじん ねぎ にら きくらげ	醤油 清酒 オイスターソース 豆板醤 コンソメ	小麦	
29 月	わかめごはん	米	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん	醤油 みりん	小麦	798 29.3
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれのい竜田			小麦	
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	のっぺい汁	さといも かたくり粉	ちくわ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	醤油 塩 清酒 だし(削り節)	小麦	
30 火	ごはん	米					786 35.4
	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	
	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	
	すき焼き風煮	油 砂糖	ぶた肉 豆腐	はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ しらたき ねぎ	醤油 清酒	小麦	
31 水	カレーピラフホワイトソースかけ ピラフ	米 麦 油		たまねぎ ピーマン	コンソメ 塩 カレー粉		811 26.4
	ソース	小麦粉 バター 油	あさり とり肉 えび 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳 えび	
	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	

* 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	820	30.0	27.4%	3以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5
	820	31.6		3.8	461	4.1	374	0.76	0.63	37	5.9