

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 木	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	825
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	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	32.1
	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 えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
2 金	ちらし寿司	米 砂糖 油	卵 油揚げ	かんぴょう にんじん 干しいたけ さやいんげん	酢 塩 醤油	小麦 卵	770
	牛乳【ひな祭り献立】		牛乳			乳	
	さわらの西京焼き		さわらの西京づけ				33.8
	葉の花のあえ物	砂糖		なばな はくさい	醤油 酢	小麦	
5 月	すまし汁		わかめ 豆腐	こまつな ねぎ	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
	ごはん	米					857
	牛乳		牛乳			乳	
	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	33.1
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	キャベツ こまつな にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
6 火	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 こんにゃく さやいんげん たけのこ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					859
	ルー	じゃがいも カレールウ 油	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	
	牛乳		牛乳			乳	26.0
	福神漬け			福神漬		小麦	
7 水	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	
	ごはん	米					783
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 卵 乳	31.6
	切り干し大根のあえ物	砂糖 ごま油		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
8 木	かき玉汁	かたくり粉	卵	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	810
	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	34.8
9 金	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	
	鶏ごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉	ごぼう たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 乳	841
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭とポテトの香り焼き	じゃがいも マヨネーズ ごま	さけ チーズ 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	30.8
12 月	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	
	豆腐スープ	ごま油	豆腐 ベーコン	にんじん チンゲンサイ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	ビビンバ ごはん	米					792
	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	
	具(野菜)	砂糖 ごま油 ごま		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	35.0
13 火	牛乳		牛乳			乳	
	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	塩 コンソメ 清酒	卵	
	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	805
	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	34.5
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
14 水	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)		
	(ケーキ【3年生・7組】)	(ケーキ)				(小麦 卵 乳)	
	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた なた	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	777
	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	醤油 清酒 一味唐辛子	小麦	32.5
16 金	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし		小麦	
	チンゲンサイのスープ	ごま油	生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	
	ごはん	米					852
	牛乳		牛乳			乳	
19 月	肉巻きいんげん	かたくり粉 油 砂糖	ぶた肉	さやいんげん	醤油 清酒	小麦	35.3
	かんぴょうのあえ物	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
	高野豆腐の煮物	油 砂糖	生揚げ 凍り豆腐	にんじん こんにゃく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ パセリ	塩 こしょう	小麦	884
19 月	ミートソース	油 小麦粉 砂糖	ぶた肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	33.8
	パリパリサラダ	アーモンド ドレッシング	ちりめんじゃこ	切り干しだいこん こまつな みずな		小麦	
ケーキ	ケーキ				小麦 卵 乳		

\* 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。

\* コタミネーション(原材料としては使用されていないが、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 (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)	
今月の平均栄養量	821	32.8	27.2%	3.9	450	4.2	317	0.79	0.66	37	5.5