

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	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	808
		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	35.0
2	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	808
		豆ごはん	米 麦 砂糖	だいず		醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	
		牛乳【部分献立】		牛乳			乳	
		いわしのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	いわし		醤油 清酒	小麦	
5	月	かんぴょうのあえ物	ごま 砂糖		かんぴょう こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	30.7
		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					
6	火	牛乳		牛乳			乳	869
		和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 低脂肪乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 卵 乳	
		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	醤油 清酒	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 にんにく しょうが こまつな	豆板醤 だし(削り節・煮干し)	乳	
7	水	中華風炊き込みごはん	米 もち米 麦 砂糖 ごま ごま油	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦	821
		牛乳		牛乳			乳	
		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 卵 乳	
		中華サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし		小麦	
8	木	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	33.5
		ごはん	米					
		牛乳		牛乳			乳	
9	金	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	28.7
		切り干し大根のサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん		小麦	
		コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
		メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		ピーマン		乳	
10	土	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく とうもろこし	トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう 味噌唐辛子	小麦 乳	811
		牛乳		牛乳			乳	
		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	
11	土	コッペパン	パン				小麦 乳	792
		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	
		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 にんじん こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
12	日	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		パイナップル もも		乳	29.1
		中華丼 ごはん	米					
		あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 えび いか あさり うずら卵	たけのこ たまねぎ ほうれんそう 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	えび 卵 小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
13	月	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	33.0
		ナムル	砂糖 ごま油		もやし にんじん こまつな	酢 醤油	小麦	
		ごはん	米					
14	火	牛乳		牛乳			乳	866
		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 にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
		肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
15	水	カレーライス 麦ごはん	米 麦	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	小麦 乳	840
		ルウ	じゃがいも 油 カレールウ				小麦 乳	
		牛乳		牛乳			乳	
		福神漬		福神漬			小麦	
16	木	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 酢	小麦	25.1
		カうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	
		汁	油	ぶた肉 こんぶ なた	にんじん たまねぎ ほうれんそう	醤油 塩 清酒 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
17	金	きつねもち	もち 砂糖	油揚げ		醤油	小麦	31.3
		小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな にんじん とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
		ごはん	米					
18	土	牛乳		牛乳			乳	812
		豚肉のみそ漬け焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが	醤油 みりん 清酒	小麦	
		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	醤油 みりん	小麦	
		三平汁【北海道】	じゃがいも	さけ	だいこん にんじん ねぎ	醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	
19	日	焼きカレーパン	パン 油 小麦粉 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 乳 卵	816
		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	
20	月	ポトフ	じゃがいも	フランクフルト	だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう		30.7
		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	
		牛乳		牛乳			乳	
21	火	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	35.9
		ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
		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)		
		牛乳		牛乳			乳	
22	水	手巻き寿司 酢飯 手巻きのり	米	のり				869
		具(えびフライ・いか竜田)	油	えびフライ いかの竜田			小麦 卵 えび	
		具(あさりの佃煮・ツナきゅうり)	マヨネーズ	あさりの佃煮 ツナ	きゅうり		卵 小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
23	木	おでん	砂糖	ちくわ 生揚げ がんもどき うずら卵 こんぶ	だいこん こんにゃく	塩 醤油 だし(煮干し)	卵 小麦	34.1
		ハヤシライス 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こしょう デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳	
		ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ				小麦 乳	
24	金	牛乳		牛乳			乳	25.8
		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	切り干しだいこん こまつな みずな		小麦	
		チキンライス	米 麦 バター 油	とり肉 チーズ	たまねぎ さやいんげん	トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう	乳	
		牛乳		牛乳			乳	
25	土	いかのフリッター	小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	いか 卵 スキムミルク		こしょう トマトケチャップ 中濃ソース	小麦 乳 卵	834
		大根サラダ	ドレッシング		だいこん こまつな キャベツ		小麦	
		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	
		牛乳		牛乳			乳	
26	日	チャーハン	米 麦 油	焼き豚 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	811
		牛乳		牛乳			乳	
		鮭のごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	さけ		塩 こしょう 酢	卵	
		春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな		小麦	
27	月	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	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	32.2
		ごはん	米					
		カツ丼	小麦粉 パン粉 油	ぶた肉 スキムミルク 卵		塩 こしょう	乳 小麦 卵	
28	火	具	砂糖	卵	たまねぎ にんじん こまつな	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 卵	868
		牛乳【3年生応援献立】		牛乳			乳	
		みそけんちん汁	油	豆腐 みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
		牛乳		牛乳			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。

\* コンタミネーション(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	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	831	31.7	27.6%	3.9	451	4.0	339	0.79	0.62	37	5.3