

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 火	ごはん	米					845
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のオイスターソース焼き		ぶた肉	しょうが にんにく		乳	
	すき昆布のいり煮	ごま 砂糖 油	こんぶ だいず 油揚げ さつま揚げ	にんじん	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 みりん 清酒	小麦
2 水	みそけんちん汁	じゃがいも ごま油	豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ ごぼう こまつな		小麦	33.4
	中華風炊き込みごはん	米 もち米 麦 砂糖 ごま油 ごま	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ		小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん		清酒	乳 小麦
7 月	華風あえ	黒砂糖 ごま油		こまつな キャベツ にんじん		小麦	33.6
	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		卵	
	ごはん	米					856
	牛乳		牛乳			乳	
8 火	しらすとチーズの卵焼き	バター	卵 牛乳 チーズ しらす干し スキムミルク	たまねぎ		卵 乳	34.3
	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな		小麦	
	マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん たら ねぎ しょうが たけのこ		小麦	
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉			小麦 乳	795
9 水	牛乳		牛乳			乳	
	アスパラ入りミックスポテト	じゃがいも バター	スキムミルク	にんじん アスパラガス とうもろこし		乳	27.0
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし		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		小麦	777
10 木	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			卵	35.2
	おひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん		小麦	
	かきたま汁	かたくり粉	わかめ 豆腐 卵	ねぎ		卵 小麦	
11 金	ごはん	米					805
	牛乳		牛乳			乳	
	手作りふりかけ	ごま	しらす干し かつお節 のり			小麦	30.9
	ポテトのマリアナスソースあえ	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	ピーマン		小麦	
14 月	チンゲンサイのスープ	ごま油	ハム 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ		小麦	
	カレーライス 麦ごはん	米 麦				小麦	888
	牛乳		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		乳	26.5
	福神漬		牛乳			乳	
15 火	水菜サラダ	ドレッシング ごま	ちりめんじゃこ	福神漬		小麦	
	ごはん	米		切り干しだいこん みずな こまつな		小麦	845
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	さば	しょうが		小麦	31.4
16 水	かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな		小麦	
	新じゃがいもの煮物	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉	にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ こんにやく さやいんげん		小麦	
	グリーンピース入りわかめごはん	米 麦	しらす干し 油揚げ わかめ	グリーンピース		小麦	849
	牛乳		牛乳			乳	
17 木	鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく		小麦	35.8
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし		小麦	
	なめこ汁		豆腐 みそ	なめこ ねぎ		小麦	
	くろパン いちごジャム	パン ジャム				小麦 乳	858
18 金	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ			卵 乳 小麦	33.4
	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		小麦	
	ミネストローネ	マカロニ バター	ベーコン いんげんまめ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト		小麦 乳	
21 月	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		えび 乳	778
	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 卵 乳	32.5
	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		小麦	
22 火	洋風かき玉スープ	じゃがいも かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん チンゲンサイ		卵 小麦	
	ごはん	米					815
	牛乳		牛乳			乳	
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 牛乳 卵			小麦 乳 卵	33.6
23 水	つしま(山口県の郷土料理)	砂糖	豆腐	干しいたけ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん		小麦	
	みそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ こまつな		小麦	
	もやしそば 中華めん	中華めん				小麦	849
	汁	油 かたくり粉	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし たら きくらげ		小麦	
24 木	牛乳		牛乳			乳	32.4
	ポテトのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム		乳 卵	
	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		小麦	
	3 時間 授業 の た め、 給 食 は あ り ま せ ん。						
25 金	こどもパン	パン				小麦 乳	788
	スライスチーズ		チーズ			乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の照り焼き	砂糖 かたくり粉	とり肉			小麦	36.2
26 土	ポパイサラダ	ドレッシング		ほうれんそう ピーマン とうもろこし もやし		小麦	
	じゃが団子スープ	じゃがいも かたくり粉	スキムミルク 牛乳 ぶた肉	たまねぎ こまつな にんじん		小麦 卵	
	かき揚げ丼	米				乳	814
	おかひじき入りかき揚げ	じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 油	あさり さくらえび 卵	おかひじき たまねぎ		卵 小麦 えび	
27 日	牛乳		牛乳			乳	27.1
	たれ	かたくり粉				小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ピリ辛みそ汁	油 バター ごま	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにやく 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが		小麦	
28 月	小松菜チャーハン	米 麦 ごま 油	ハム ちりめんじゃこ 卵	ねぎ こまつな		卵 小麦	837
	牛乳		牛乳			乳	
	ぎょうざフライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			小麦 卵	29.1
	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		もやし にんじん		小麦	
29 火	豆腐スープ	かたくり粉 ごま油	豆腐	にんじん 干しいたけ たまねぎ ほうれんそう しょうが えのきたけ		小麦	
	ごはん	米					849
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイ竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	34.4
30 水	磯香和え	かつお節 のり		こまつな もやし にんじん		小麦	
	うま煮	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	とり肉 豆腐	たけのこ ピーマン にんじん そらまめ にんにく たまねぎ		小麦	
	深川飯	米 麦 油	あさり 油揚げ	にんじん しらすき さやいんげん しょうが		小麦	812
	牛乳		牛乳			乳	
31 木	鶏肉のアップルソース焼き	砂糖	とり肉	しょうが たまねぎ りんご		小麦	31.2
	みそ和え	砂糖 ごま	みそ	こまつな キャベツ		小麦	
	いなか汁	油 じゃがいも	生揚げ	えのきたけ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにやく		小麦	
	ピザトースト	パン 油	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム		小麦 乳	797
今 月 の 平 均 栄 養 量	牛乳		牛乳			乳	
	鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	とうもろこし もやし こまつな		小麦	29.9
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	フランクフルト	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ		小麦	
	カレーピラフ	米 麦 バター		たまねぎ にんじん		小麦	841
今 月 の 平 均 栄 養 量	ホワイトソースかけ	小麦粉 バター 油	とり肉 牛乳 スキムミルク	マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ		小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	27.0
ツナサラダ	ごま ドレッシング 油	ツナ	キャベツ こまつな にんじん		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	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
	826	31.7	26.8%	3.6	473	4.6	605	0.69	0.72	42	5.7