

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 金	中華丼 ごはん	米					850 34.9
	あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	えび いか ぶた肉 なんと うずら卵	たけのこ たまねぎ キャベツ 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	
	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	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
4 月	体育祭の振り替え休業日のため給食はありません						
5 火	こどもパン スライスチーズ	パン	チーズ			小麦 乳	817 33.1
	コーヒーミルク		コーヒーミルク			乳	
	甘辛チキン竜田	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	小麦	
	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	
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
6 水	ごはん	米					843 35.0
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのみそ焼き	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが	清酒 みりん 醤油	小麦	
	かんぴょうの和えもの	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 だいず 生揚げ こんぶ	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
7 木	チャーハン	米 麦 油 ごま油	焼きぶた なんと	たまねぎ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	805 32.8
	牛乳		牛乳			乳	
	変わり春巻き	小麦粉 はるまきの皮 油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	小麦 乳	
	中華サラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな きゅうり		小麦	
	チンゲンサイのスープ		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	
8 金	ビビンバ ごはん	米					795 34.4
	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	みそキムチスープ		とり肉 豆腐 みそ	こまつな にんじん ねぎ たら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	コンソメ 鶏がら		
11 月	開校記念日のため給食はありません						
12 火	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉			小麦 乳	815 33.7
	牛乳		牛乳			乳	
	いかとえびのチリソース煮	油 かたくり粉 砂糖	えび いか	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ	トマトケチャップ 清酒 豆板醤 醤油 コンソメ 酢 塩	えび 小麦	
	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	
13 水	学校総合体育大会のため給食はありません						
14 木	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 砂糖 ごま油	ひじき ぶた肉 油揚げ	ごぼう だいこん しょうが にんにく	豆板醤 清酒 醤油 オイスターソース	小麦	820 35.5
	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	
	華風和え	砂糖 ごま油		にんじん キャベツ こまつな	醤油 酢	小麦	
	春雨スープ	はるさめ	ハム 卵	たまねぎ えのきたけ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦 卵	
15 金	ごはん	米					816 34.3
	牛乳		牛乳			乳	
	和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 卵 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 酢	小麦 卵 乳	
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな キャベツ にんじん	醤油	小麦	
	飛鳥汁(奈良県の郷土料理)	油 じゃがいも	とり肉 豆腐 みそ 牛乳	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦 乳	
18 月	きつねうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	848 31.0
	汁	砂糖	油揚げ こんぶ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	そら豆入りかき揚げ	小麦粉 油	あさり スキムミルク 卵	そらめ たまねぎ にんじん ごぼう	塩	乳 小麦 卵	
	こまつなのソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ		
19 火	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター					828 27.1
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず チーズ	たまねぎ トマト にんにく にんじん	トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう 一味唐辛子	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	もやし こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
20 水	シュガートースト	パン バター 砂糖				小麦 乳	837 32.0
	牛乳		牛乳			乳	
	ビーンズサラダ	ごま ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦	
	ポークシチュー	じゃがいも ビーフシチュールウ 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム	デミグラスソース 塩 こしょう	小麦 乳	
21 木	ごはん	米					797 29.4
	牛乳		牛乳			乳	
	ゼリーフライ	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	
	おひたし		かつお節	こまつな えのきたけ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 とり肉 生揚げ	干しいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
22 金	かてめし	米 麦 油	油揚げ	ごぼう 干しいたけ にんじん えのきたけ たけのこ わらび うわぼみそう さやいんげん	みりん 醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	823 31.7
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のしょうが焼き		ぶた肉	しょうが たまねぎ	清酒 醤油 みりん	小麦	
	アーモンドあえ	アーモンド 砂糖		こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
	いなか汁	じゃがいも 油	豆腐	えのきたけ だいこん ねぎ こまつな こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
25 月	ごはん 手作りふりかけ	米 ごま	しらす干し かつお節 のり		醤油 みりん 塩	小麦	853 33.9
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのマリアナソース和え	かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉	しょうが にんにく ピーマン	醤油 トマトケチャップ ウスターソース	小麦	
	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 清酒 コンソメ	卵	
26 火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					878 27.3
	ルウ	油 じゃがいも カレールウ	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	
	福神漬			福神漬		小麦	
	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	
27 水	わかめごはん	米 麦	油揚げ わかめ しらす干し	にんじん	醤油 みりん	小麦	831 35.3
	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	
	ごま酢和え	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 ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
28 木	ごはん	米					809 33.5
	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		酢 塩 こしょう	卵	
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな もやし 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 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
29 金	ジャンバラヤ	米 麦 油	フランクフルト	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが	塩 コンソメ チリパウダー カレー粉		797 31.5
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	はんぺん 卵 あおのり			卵 乳 小麦	
	コーンサラダ	ごま ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな			
	コンソメスープ	じゃがいも	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		

* 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	826	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	32.6	25.9%	3.6	456	4.7	726	0.74	0.74	44	5.9