

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			
2 月	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	835	
	具(肉みそ)	ごま油 ごま かたくり粉	ぶた肉	たけのこ 干しいたけ ねぎ にんにく きくらげ	醤油 甜麺醬 豆板醬 清酒 こしょう 鶏がら	小麦		
	具(野菜)			もやし きゅうり えのきたけ				
	牛乳		牛乳			乳		
	夏野菜のオープン焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	なす かぼちゃ たまねぎ トマト	塩 こしょう	乳		34.5
3 火	枝豆入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	えだまめ にんじん	醤油 みりん 塩	小麦	857	
	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		
	ごま酢和え	ごま 砂糖		もやし こまつな	醤油 酢	小麦		
	冷や奴		豆腐		醤油	小麦		
4 水	焼きカレーパン	パン 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉 チーズ 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	794	
	牛乳		牛乳			乳		
	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	みずな 切り干しだいこん こまつな		小麦		
	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	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			
5 木	ごはん	米					854	
	牛乳		牛乳			乳		
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ スキムミルク 卵 あおのり		こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵		
	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		
	冬瓜と豚肉の煮物	砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 生揚げ	こんにゃく とうがん しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦		
6 金	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					862	
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう	小麦 乳		
	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		
9 月	びびんば ごはん	米					787	
	具(肉)	砂糖 油 ごま油	ぶた肉	ぜんまい しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦		
	具(野菜)	砂糖 ごま ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醬	小麦		
	牛乳		牛乳			乳		
	豆腐スープ	ごま油	豆腐 とり肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦		
10 火	じゅーしー	米 麦 油 ごま	ぶた肉 こんぶ	にんじん しめじ	みりん 醤油 塩	小麦	841	
	牛乳		牛乳			乳		
	ソフトカレー竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦		
	ゴーヤチャンプルー	油	ぶた肉 豆腐 卵	にがうり もやし こまつな にんじん	塩 こしょう コンソメ オイスターソース	卵		
	冷凍みかん			みかん				
11 水	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	844	
	牛乳		牛乳			乳		
	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 チーズ	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		
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦		
12 木	ごはん	米					794	
	牛乳		牛乳			乳		
	鶏肉のみそ漬け焼き	砂糖 ごま	とり肉 みそ	しょうが	醤油 みりん	小麦		
	小松菜のおひたし		かつお節	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦		
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず 凍り豆腐 さつま揚げ	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		
13 金	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油 ごま	ぶた肉	にんにく たまねぎ ピーマン はくさいキムチ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	811	
	牛乳		牛乳			乳		
	いかの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	いか 卵 あおのり	にんにく	清酒 醤油	小麦 乳 卵		
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし こまつな キャベツ				
	トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵 スキムミルク	トマト えのきたけ ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵 乳		
17 火	ごはん	米					788	
	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	オイスターソース 醤油 清酒 みりん	小麦		
	小松菜とメンマのソテー	ごま油		こまつな メンマ にんじん もやし	塩 こしょう 醤油	小麦		
	盆汁(三重県の郷土料理)	じゃがいも	油揚げ みそ	ごぼう かぼちゃ なす えだまめ さやいんげん	だし(削り節・煮干し)			
18 水	カレーライス 麦ごはん	米 麦					868	
	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	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	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		
	鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし 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おりません。

* 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	828	32.2	26.2%	3.6	465	4.1	333	0.83	0.65	44	6.2