

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		
4 火	ビビンバ ごはん	米					838
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	ぜんまい にんにく しょうが	清酒 醤油	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	にんじん たけのこ きくらげ ねぎ いら こまつな はくさいキムチ	コンソメ 鶏がら		
5 水	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					860
	ルウ	じゃがいも 油 ハヤシルウ	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	
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
6 木	ラーメン 中華麺	中華めん				小麦	772
	汁	油	焼きぶた わかめ	メンマ にんにく ねぎ きくらげ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 醤油 鶏がら 豚骨	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ツナ チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳	
	小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	コンソメ 塩 こしょう		
7 金	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒	小麦	832
	牛乳		牛乳			乳	
	いかフライ	小麦粉 パン粉 油	いか 卵 チーズ		中濃ソース	小麦 卵 乳	
	磯香あえ		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	
	かき玉汁	かたくり粉	豆腐 卵	たまねぎ こまつな	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦	
10 月	ごはん	米					844
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶた肉のアップルソース焼き	砂糖 ごま	ぶた肉	しょうが りんご たまねぎ	清酒 醤油 みりん	小麦	
	切り干し大根の和えもの	砂糖		切り干しだいこん こまつな にんじん	醤油 みりん	小麦	
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 だいず 生揚げ こんぶ	にんじん たけのこ 干しいたけ こんにやく ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
11 火	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	804
	牛乳		牛乳			乳	
	いかとえびのチリソース煮	砂糖 油 かたくり粉	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	小麦 えび	
	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	
12 水	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	828
	牛乳		牛乳			乳	
	とり肉のから揚げ	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	
	みそ汁		豆腐 みそ	こまつな ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
13 木	ごはん	米					803
	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	醤油 みりん 清酒 七味唐辛子	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	
14 金	パセリライス	米 麦 バター		パセリ		乳	869
	なすのキーマカレー	油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク チーズ	たまねぎ にんにく しょうが なす ピーマン	カレー粉 トマトピューレ 塩 ウスターソース	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	ビーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	ツナ だいず	こまつな にんじん		小麦	
18 火	子どもパン	パン				小麦 乳	810
	牛乳		牛乳			乳	
	ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 低脂肪乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	小麦 卵 乳	
	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			
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ バター	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	塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	
19 水	ごはん	米					804
	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	
	ナムル	砂糖 ごま油 ごま		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
20 木	鶏ごぼうピラフ	米 麦 バター	とり肉 チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	795
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんのパン粉焼き	小麦粉 パン粉 バター	チーズ入りはんぺん 卵 あおのり			小麦 卵 乳	
	ひじきのピリッとサラダ	砂糖 ごま油 ラー油	ひじき	キャベツ こまつな にんじん	酢 醤油	小麦	
	チンゲンサイのスープ		生揚げ ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	
21 金	ごはん	米					866
	牛乳		牛乳			乳	
	さんまのかば焼き	かたくり粉 油 砂糖	さんま		醤油 清酒	小麦	
	小松菜のおひたし		かつお節	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
25 火	新人体育大会のため給食はありません						
	新人体育大会のため給食はありません						
27 木	シーフードグラタントースト	パン 小麦粉 バター 油	えび あさり いか 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳 えび	820
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	切り干しだいこん きゅうり きくらげ	醤油 清酒	小麦	
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		
28 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					881
	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	
	福神漬け			福神漬		小麦	
青菜とじゃこのサラダ	油 砂糖	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		

* 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くても、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	32.5	26.6%	3.8	460	4.3	334	0.76	0.65	40	6.1
	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