

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 月	ビビンバ ごはん	米					821
	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	32.6
	具(野菜)	砂糖 ごま ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
チンゲン菜のスープ	じゃがいも ごま油	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん	塩 こしょう 醤油 鶏がら	小麦		
2 火	メキシコ風ピラフ ごはん	米 小麦 バター				乳	792
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト	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	27.2
	牛乳		牛乳			乳	
3 水	ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな にんじん もやし		小麦 卵	
3 水	チャーハン	米 小麦 油	焼きぶた なた	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦	800
	牛乳		牛乳			乳	32.6
	鶏肉のヤンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま ごま油	とり肉	にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子	小麦	
	中華サラダ	はるさめ ごま油 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
わかめスープ	ごま油	わかめ 豆腐	にんじん ねぎ	塩 醤油 こしょう コンソメ	小麦		
4 木	かき玉うどん	地粉うどん				小麦	839
	汁	かたくり粉	とり肉 なた 卵	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	醤油 みりん 清酒 塩 だし(削り節)	卵 小麦	33.7
	牛乳		牛乳			乳	
	竹輪の2色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおのり			小麦 卵	
小松菜のソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	塩 こしょう コンソメ			
5 金	さつま芋ごはん	米 小麦 さつまいも ごま 油				小麦	819
	牛乳		牛乳			乳	31.4
	ソフトカレイ竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
	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	
きのこのみそ汁		生揚げ みそ	干しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ	だし(削り節・煮干し)	小麦		
9 火	カレーピラフ	米 小麦 バター				乳	820
	ホワイトソースかけ	油 小麦粉 バター	えび とり肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ ピーマン にんじん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	えび 小麦 乳	27.9
	牛乳		牛乳	マッシュルーム たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	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	
2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳		
10 水	牛乳		牛乳			乳	851
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいたず ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	小麦 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 もやし こまつな	塩 こしょう 醤油 だし(煮干し)	小麦	
11 木	ごはん	米				小麦	805
	牛乳		牛乳			乳	25.0
	大根春巻き	ごま油 砂糖 かたくり粉 はるさめの皮 小麦粉 油	ぶた肉 みそ	切り干しだいこん にんにく たまねぎ	豆板醤 清酒 醤油	小麦	
	華風あえ	砂糖 ごま油		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦	
スーミータン	かたくり粉 ごま油	卵 スキムミルク ハム	とうもろこし チンゲンサイ	清酒 コンソメ 塩	卵 乳		
12 金	ハヤシライス 麦ごはん	米 小麦				小麦	871
	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	29.2
	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		
15 月	ごはん	米				小麦	777
	牛乳		牛乳			乳	37.1
	ほっけの塩焼き		ほっけ		塩		
	かんぴょうの和え物	ごま 砂糖		こまつな かんぴょう にんじん	醤油 清酒	小麦	
16 火	凍り豆腐の煮物	砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 生揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	わかめごはん	米 小麦	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	36.5
	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 こまつな	だし(削り節・煮干し)			
17 水	ごはん	米				小麦	842
	牛乳		牛乳			乳	34.5
	さばのカレー風味焼き	小麦粉 バター	さば チーズ		塩 こしょう カレー粉	小麦 乳	
	青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	
18 木	肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	コッペパン	パン				小麦 乳	32.4
	焼きそば	蒸しめん 油 ごま	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	
レンファアタン	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		
ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
19 金	ごはん	米				小麦	860
	牛乳		牛乳			乳	32.1
	キャベツ入りメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 卵 スキムミルク	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵 乳	
	おひたし	砂糖		こまつな もやし にんじん	清酒 醤油	小麦	
お漬汁(滋賀県の郷土料理)	さといも ごま	油揚げ 豆腐 みそ	かぶ にんじん ねぎ	だし(削り節)			
22 月	きのこピラフ	米 小麦 油 バター	ベーコン	しめじ エリンギ えのきたけ にんにく さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	772
	牛乳		牛乳			乳	28.2
	はんぺんのチーズ焼き		はんぺん チーズ			乳 小麦 卵	
	鉄骨サラダ	油 砂糖	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	
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 きくらげ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦		
23 火	中華丼 ごはん	米				小麦	850
	あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	えび いか ぶた肉 なた 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 小麦 卵	34.9
	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		
24 水	きんぴらごはん	米 小麦 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう にんじん さやいんげん	醤油 清酒	小麦	806
	牛乳		牛乳			乳	31.8
	鮭のもみじ焼き	マヨネーズ	さけ	にんじん	塩 こしょう	卵	
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	
いなかな汁	さといも 油	生揚げ	だいこん ねぎ こんにやく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦		
25 木	子どもパン	パン				小麦 乳	790
	牛乳		牛乳			乳	32.0
	甘辛チキン竜田	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉		こしょう 清酒 醤油 酢 豆板醤	小麦	
	コンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな			
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	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 卵		
26 金	カレーライス 麦ごはん	米 小麦				小麦	873
	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	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	29.2
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬け			福神漬		小麦	
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		
30 火	クラムチャウダートースト	パン 油 バター 小麦粉	ハム あさり 牛乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳	807
	牛乳		牛乳			乳	32.8
	ハンパシージーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	こまつな きゅうり 切り干しだいこん きくらげ	清酒 醤油	小麦	
	じゃが芋のコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		

合唱祭のため給食はありません

* 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	31.7	26.3%	3.5	482	4.3	372	0.74	0.67	42	5.9