

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 木	ごはん	米					787
	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 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	33.7
	五目きんぴら	油 砂糖	ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
2 金	豚汁	ごま油 じゃがいも	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん こまつな にんじん ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
	秋の香りごはん	米 麦 さつまいも	油揚げ	にんじん しめじ さやいんげん	みりん 醤油 清酒 塩	小麦	816
	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	32.6
5 月	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	
	かきたま汁	でん粉	豆腐 卵	こまつな えのきたけ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦 卵	
	ごはん	米					833
	牛乳		牛乳			乳	
6 火	チーズとしらすの卵焼き	バター	卵 牛乳 チーズ しらす干し スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう	卵 乳	35.0
	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	
	ジャージャー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ	清酒 豆板醤 醤油 鶏がら	小麦	
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	831
7 水	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のトマト煮	じゃがいも 油	とり肉 スキムミルク	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ	乳	34.3
	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	
	中華風炊きこみごはん	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	醤油 塩 清酒	小麦	842
8 木	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉の塩麹焼き		ぶた肉				
	昆布の炒り煮	ごま 砂糖 油	こんぶ だいず 油揚げ さつま揚げ	にんじん	塩麹 清酒 醤油 みりん	小麦	31.6
	けんちん汁	じゃがいも 油	豆腐	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう こまつな	だし(煮干し・削り節) 醤油 塩	小麦	
9 金	チキンライス	米 麦 油 バター	とり肉	にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう	乳	849
	牛乳		牛乳			乳	
	はんぺんのチーズ焼き		はんぺん チーズ			小麦 卵 乳	32.0
	ビーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	ツナ 大豆	こまつな にんじん		小麦 卵	
12 月	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	塩 こしょう コンソメ		
	ビビンバ ごはん	米					826
	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 ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	37.1
13 火	牛乳		牛乳			乳	
	みそキムチスープ		とり肉 生揚げ 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		
	長ねぎのピザ	パン ごま油	ベーコン のり チーズ	ねぎ とうもろこし	ピザソース 塩 こしょう	小麦 乳	798
	牛乳		牛乳			乳	
15 木	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 こまつな きくらげ	醤油 清酒	小麦	33.1
	彩の国ポトフ	じゃがいも	フランクフルト 茶豆	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん	塩 こしょう コンソメ		
	もやしそば 中華めん	中華めん				小麦	832
	汁	油 かたくり粉	ぶた肉	もやし たまねぎ にんじん いら しょうが にんにく きくらげ	醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	27.6
16 金	牛乳		牛乳			乳	
	彩の国肉まん		肉まん			小麦	
	小松菜のソテー	油		こまつな にんじん とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	乳	
	キャラメルポテト	さつまいも 油 バター 砂糖 アーモンド				乳	
19 月	カレーライス 麦ごはん	米 麦	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	867
	牛乳	じゃがいも カレールウ 油	牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	25.8
	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	
20 火	ごはん	米					778
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のみそ漬焼き	砂糖 ごま	とり肉 みそ	しょうが	醤油 みりん	小麦	28.2
	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	
21 水	いとこ煮(富山県の郷土料理)	さといも 砂糖	油揚げ あずき	ごぼう にんじん かぼちゃ こんにゃく	酢 醤油 みりん	小麦	
	こどもパン	パン				小麦 乳	861
	牛乳		牛乳			乳	
	手作りコロッケ	じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	ぶた肉 だいず スキムミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	乳 小麦 卵	30.7
22 木	パリパリサラダ	アーモンド ドレッシング		切り干しだいこん みずな こまつな		小麦	
	ミネストローネ	バター マカロニ	ベーコン いんげんまめ	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	乳 小麦	
	かてめし	米 麦 油	油揚げ こんぶ	ごぼう 干しいたけ にんじん さやいんげん	みりん 醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	778
	牛乳		牛乳			乳	
26 月	ソフトカレイの竜田揚げ	油	かれの竜田			小麦	30.6
	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦	
	いなか汁	じゃがいも 油	生揚げ	だいこん こんにゃく ねぎ	醤油 清酒 みりん 塩 だし(煮干し)	小麦	
	ごはん	米					856
27 火	牛乳		牛乳			乳	
	れんこんハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵	れんこん たまねぎ しょうが	醤油 みりん 塩 こしょう 清酒	卵 小麦	35.0
	かんぴょうのあえ物	砂糖 ごま		かんぴょう こまつな にんじん	醤油 清酒	小麦	
	いかと里芋の煮物	さといも 油 砂糖	いか 生揚げ	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	
28 水	ソイ丼 麦ごはん	米 麦	ぶた肉 茶豆 だいず スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん	醤油 みりん カレー粉	小麦 乳	847
	牛乳	油 カレールウ 砂糖	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	36.7
	黒パン	パン				小麦 乳	851
29 木	牛乳		牛乳			乳	
	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	メルルーサ チーズ		塩 こしょう	小麦 乳 卵	36.8
	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	
	ブロッコリーの米粉シチュー	じゃがいも 油 米粉	とり肉 牛乳 スキムミルク	ブロッコリー たまねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう	乳	
30 金	ごはん	米					822
	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	30.2
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
30 日	凍り豆腐の煮物	砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 生揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	キャラットライス	米 麦 バター	えび チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	791
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	さけ		塩 こしょう 酢	卵	29.6
30 日	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし			
	オニオンスープ	じゃがいも 油	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	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	
30 日	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	35.2
	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)		

* 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。

	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)	
学校給食栄養所要量の基準 生徒(12~14歳)の場合	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
今月の平均栄養量	826	32.5	26.4%	3.5	480	4.1	380	0.72	0.66	43	6.3