

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		
3 月	カレーライス 麦ごはん	米 麦					878 26.3
	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	こしょう カレー粉 中濃ソース トマトピューレ	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	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	
4 火	3 時間 授 業 の た め 、 給 食 は あ り ま せ ん						
5 水	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	845 33.0
	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	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	ぶた肉	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	
6 木	ちからうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	807 29.0
	汁	油	ぶた肉 こんぶ なた	にんじん ねぎ こまつな	醤油 塩 清酒 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	きつねもち	もち 砂糖	油揚げ		醤油	小麦	
	小松菜のソテー	バター	ベーコン	こまつな にんじん とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	乳	
7 金	大根めし	米 麦 油	とり肉 油揚げ	だいこん だいこんの葉 にんじん	塩 醤油 みりん 清酒	小麦	845 36.7
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイ竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油	小麦	
	豚汁	ごま油 じゃがいも	ぶた肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	だし(削り節・煮干し)		
10 月	中華丼 ごはん	米					820 33.1
	あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	えび いか ぶた肉 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	
	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	
11 火	鶏ごぼうピラフ	米 麦 油 バター	とり肉	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	800 30.0
	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	
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし		卵	
	レンフォアタン	はるさめ かたくり粉 ごま油	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	
12 水	ごはん	米					818 35.2
	牛乳		牛乳			乳	
	ほっけの塩焼き		ほっけ		塩		
	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	
	大根と豚肉の煮物	砂糖	ぶた肉 生揚げ	だいこん こんにゃく	醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	
13 木	アップルチーズトースト	パン バター はちみつ 砂糖	チーズ	りんご レモン		小麦 乳	802 29.0
	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	
	じゃが芋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		
14 金	くわいごはん	米 麦 油	油揚げ	くわい にんじん さやいんげん	醤油 みりん 塩	小麦	862 35.5
	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		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそ汁		豆腐 みそ	ねぎ 切り干しだいこん	だし(煮干し・削り節)		
17 月	チャーハン	米 麦 油	焼きぶた なた	たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	854 29.8
	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	
	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 塩 コンソメ	卵 乳	
18 火	ごはん	米					778 31.7
	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	
	煮合い(茨城県の郷土料理)	油 砂糖	油揚げ	ごぼう れんこん にんじん しらたき 干しいたけ さやいんげん	醤油 塩 酢 だし(削り節)	小麦	
	のっぺい汁	かたくり粉	ちくわ 生揚げ	だいこん にんじん えのきたけ こまつな	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
19 水	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ パセリ	塩 こしょう	小麦	827 35.5
	小松菜クリーム	じゃがいも 油 バター 小麦粉	ベーコン あさり チーズ スキムミルク 牛乳	こまつな たまねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンサラダ	油 ドレッシング	とり肉	キャベツ にんじん 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 (g)
	(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	828	32.1	26.8%	3.8	496	4.1	367	0.70	0.65	41	5.9