

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		
11 水	メロンパン	パン				小麦 卵 乳	845
	牛乳		牛乳			乳	
	ライスグラタン	米 小麦粉 砂糖 油	あさり ぶた肉 だいず スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん	こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳	31.6
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし こまつな きゅうり もやし			
	洋風かき玉スープ	じゃがいも かたくり粉 油	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	塩 こしょう 醤油 コンソメ	卵 小麦	
12 木	ごはん	米					840
	牛乳		牛乳			乳	
	大根春巻き	ごま油 砂糖 かたくり粉 はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉 みそ	切り干しだいこん たまねぎ にんにく	豆板醤 清酒 醤油	小麦	29.1
	華風和え	砂糖 ごま油 ごま		にんじん キャベツ こまつな	醤油 酢	小麦	
	豚汁	じゃがいも ごま油	ぶた肉 みそ 豆腐	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
13 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					889
	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	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	27.6
	福神漬			福神漬		小麦	
	ミモザサラダ	油 ドレッシング	卵	こまつな もやし にんじん		卵	
16 月	ごはん	米					848
	牛乳		牛乳			乳	
	キャベツ入りメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 卵	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	35.5
	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		
	五目煮	じゃがいも 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐 だいず こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
17 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	813
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	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	33.0
	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		
	こぎつねご飯	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん	醤油 清酒	小麦	799
18 水	牛乳		牛乳			乳	
	いかのごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	いか		こしょう 酢	卵	34.6
	磯香和え		のり かつお節	えのきたけ こまつな にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	ごぼう だいこん ほうれんそう ねぎ こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	
	19 木	油麩丼 ごはん	米				
油麩丼の具		あぶら麩 砂糖	とり肉 かまぼこ 卵	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦 卵	
牛乳			牛乳			乳	33.6
ソフトカレイの竜田揚げ		油	カレイの竜田			小麦	
干びょうの和え物		砂糖 ごま		かんぴょう こまつな にんじん	醤油	小麦	
20 金	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		ピーマン		乳	838
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	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	
	牛乳		牛乳			乳	29.8
	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 卵	
	23 月	かき玉うどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦
汁		かたくり粉	なると 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	醤油 みりん 清酒 塩 だし(煮干し・削り節)	卵 小麦	
牛乳			牛乳			乳	32.1
竹輪の2色揚げ		小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおのり			卵 小麦	
みそ和え		黒砂糖	みそ	にんじん キャベツ こまつな	醤油 清酒 みりん	小麦	
24 火	チャーハン	米 麦 油 ごま油 ごま	焼きぶた なると 卵	ねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦 卵	803
	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 チーズ			小麦 卵 乳	31.1
	中華サラダ	ドレッシング		こまつな にんじん もやし		小麦	
	春雨スープ	はるさめ ごま油 かたくり粉	生揚げ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ	塩 こしょう コンソメ		
25 水	ごはん	米					838
	牛乳		牛乳			乳	
	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	乳 小麦	34.1
	切り干し大根のあえもの	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	
	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	
26 木	たけのこごはん	米 麦 砂糖 油	油揚げ	たけのこ にんじん	塩 清酒 醤油	小麦	853
	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	34.9
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 酢	小麦	
	みそ汁	じゃがいも	生揚げ みそ	ねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
27 金	ビビンバ ごはん	米					793
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	しょうが にんにく ぜんまい	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	32.9
	牛乳		牛乳			乳	
	豆腐スープ	ごま油	豆腐 ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 鶏がら		

\* 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 (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	832	32.3	26.3%	3.6	474	4.9	402	0.78	0.66	40	6.0