

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 火	開校記念日						
2 水	中華風炊き込みごはん 牛乳 変わり春巻き 華風あえ スーミータン	米 もち米 麦 砂糖 ごま油 ごま はるまきの皮 小麦粉 油 黒砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 牛乳 とり肉 チーズ 卵 ハム	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	醤油 清酒 塩 清酒 醤油 酢 塩 清酒 コンソメ	小麦 乳 乳 小麦 小麦 卵	829 33.6
7 月	ごはん 牛乳 しらすとチーズの卵焼き はるさめサラダ マーボー豆腐	米 バター はるさめ ドレッシング 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	牛乳 卵 牛乳 チーズ しらす干し スキムミルク 豆腐 ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん こまつな にんじん たらねぎ しょうが たけのこ	塩 こしょう 豆板醤 清酒 醤油 コンソメ オイスターソース	乳 卵 乳 小麦 小麦	856 34.3
8 火	2色揚げパン 牛乳 アスパラ入りミックスポテト ワンタンスープ	パン 油 砂糖 ココア じゃがいも パター ワンタンの皮	きな粉 牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな もやし	塩 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦 乳 乳 小麦	795 27.0
9 水	きんぴらごはん 牛乳 鮭のごまマヨネーズ焼き おひたし かきたま汁	米 麦 砂糖 油 ごま マヨネーズ かたくり粉	ぶた肉 牛乳 さけ かつお節 わかめ 豆腐 卵	ごぼう にんじん しらすたき さやいんげん こまつな もやし にんじん ねぎ	醤油 清酒 塩 こしょう 酢 醤油 清酒 みりん 醤油 塩 だし(削り節)	小麦 乳 卵 小麦 卵 小麦	777 35.2
10 木	ごはん 牛乳 手作りふりかけ ポテトのマリアソースあえ チンゲンサイのスープ	米 ごま じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 しらす干し かつお節 のり ぶた肉 ハム 生揚げ	ピーマン チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ	醤油 みりん 塩 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦 小麦	805 30.9
11 金	カレーライス 麦ごはん ルウ 牛乳 福神漬 パリパリサラダ	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 ドレッシング	ぶた肉 スキムミルク チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ にんじん りんご 福神漬 切り干しだいこん みずな こまつな	こしょう カレー粉 中濃ソース トマトピューレ	小麦 乳 乳 小麦 小麦	888 26.5
14 月	ごはん 牛乳 鯖の一味焼き かんぴょうの和え物 新じゃがいもの煮物	米 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 ごま じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	牛乳 さば ぶた肉	しょうが かんぴょう にんじん こまつな にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん 清酒 一味唐辛子 醤油 清酒 醤油 清酒 だし(削り節)	小麦 乳 小麦 小麦	845 31.4
15 火	ピース入りわかめごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ごま酢和え なめこ汁	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 かたくり粉 油 ごま 砂糖	しらす干し 油揚げ わかめ 牛乳 とり肉 豆腐 みそ	グリーンピース しょうが にんにく こまつな もやし なめこ ねぎ	醤油 みりん 塩 醤油 清酒 醤油 酢 だし(煮干し・削り節)	小麦 乳 小麦 小麦	849 35.8
16 水	くろパン いちごジャム 牛乳 ささみのこんがり焼き 青菜とじゃこのサラダ ミネストローネ	パン ジャム マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 砂糖 油 マカロニ パター	牛乳 とり肉 チーズ ちりめんじゃこ ベーコン いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト	塩 こしょう 醤油 清酒 コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳 乳 小麦 乳 小麦 小麦 乳	858 33.4
17 木	シーフードピラフ 牛乳 はんぺんのチーズ焼き フレッシュサラダ 洋風かき玉スープ	米 麦 パター じゃがいも かたくり粉	えび いか あさり チーズ 牛乳 チーズ入りはんぺん チーズ	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 醤油	えび 乳 小麦 卵 乳 卵 小麦	778 32.5
18 金	【食育の日の献立】 ごはん 牛乳 アジフライ つしま(山口県) みそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 あじ 牛乳 卵 豆腐 みそ	干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ こまつな	こしょう 中濃ソース 醤油 だし(削り節) 塩 酢 だし(削り節)	乳 小麦 乳 卵 小麦	815 33.6
21 月	もやしそば 中華めん 汁 牛乳 ポテトのオーロラソース焼き 小松菜のソテー	中華めん 油 かたくり粉 じゃがいも 油 マヨネーズ 油	ぶた肉 牛乳 ツナ スキムミルク ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし たらきくらげ たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 醤油 鶏がら 豚骨 コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう	小麦 小麦 乳 卵 乳 卵	849 32.4
22 火	ハヤシライス 麦ごはん ルウ 牛乳 ビーンズサラダ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 油 ごま ドレッシング	ぶた肉 チーズ スキムミルク 牛乳 だいず ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん	トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 こしょう	乳 小麦 乳 小麦 卵	890 28.7
23 水	こどもパン スライスチーズ 牛乳 鶏肉の照り焼き ポパイサラダ じゃが団子スープ	パン チーズ 砂糖 かたくり粉 ドレッシング じゃがいも かたくり粉	牛乳 とり肉 スキムミルク 牛乳 ぶた肉	ほうれんそう ピーマン とうもろこし もやし たまねぎ こまつな にんじん	塩 こしょう 清酒 醤油 みりん 清酒 塩 こしょう 鶏がら	小麦 乳 乳 小麦 卵 乳	788 36.2
24 木	かき揚げ丼 ごはん おかひじき入りかき揚げ たれ	米 じゃがいも ごま 小麦粉 かたくり粉 油 かたくり粉	あさり さくらえび 卵 牛乳	おかひじき たまねぎ	醤油 みりん だし(削り節)	卵 小麦 えび 小麦	814 27.1
25 金	牛乳 ピリ辛みそ汁 小松菜チャーハン 牛乳 餃子フライ 中華サラダ 豆腐スープ	油 パター 米 麦 ごま 油 小麦粉 パン粉 油 はるさめ ドレッシング かたくり粉 ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ ハム ちりめんじゃこ 卵 ぎょうざ 卵	にんじん だいこん こんにゃく 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん にんじん 干しいたけ たまねぎ ほうれんそう しょうが えのきたけ	豆板醤 だし(削り節) 清酒 醤油 塩 こしょう	乳 乳 卵 小麦 小麦 卵 小麦	837 29.1
28 月	ごはん 牛乳 ソフトカレイ竜田揚げ 磯香和え うま煮	米 牛乳 油 かたくり粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 かれの竜田 かつお節 のり とり肉 豆腐	たまねぎ こまつな もやし にんじん たけのこ ピーマン にんじん そらまめ にんにく たまねぎ	醤油 清酒 みりん 清酒 塩 醤油 こしょう コンソメ	小麦 小麦 小麦	849 34.4
29 火	深川飯 牛乳 鶏肉のアップルソース焼き みそ和え いなか汁	米 麦 油 砂糖 ごま 砂糖 油 じゃがいも	あさり 油揚げ 牛乳 とり肉 みそ	にんじん しらすたき さやいんげん しょうが しょうが たまねぎ りんご こまつな キャベツ	醤油 清酒 みりん 塩 清酒 みりん 醤油 醤油 清酒 みりん 塩 だし(煮干し・削り節)	小麦 乳 小麦 小麦	812 31.2
30 水	ピザトースト 牛乳 鉄骨サラダ じゃがいものコンソメスープ煮	パン 油 砂糖 油 じゃがいも 油	ベーコン チーズ 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ フランクフルト	たまねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし もやし こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	塩 こしょう ピザソース 醤油 清酒 コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳 乳 小麦	797 29.9
31 木	カレーピラフ ホワイトソースかけ 牛乳 ツナサラダ	米 麦 パター 小麦粉 パター 油 牛乳 ごま ドレッシング 油	ぶた肉 牛乳 スキムミルク 牛乳 ツナ	ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな にんじん	コンソメ 塩 こしょう カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	乳 小麦 乳 小麦	841 27.0

\* 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 今月の平均栄養量	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)	
	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
	829	31.5	26.7%	3.6	474	4.6	612	0.66	0.72	43	5.8