

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	金	ピビンバ ごはん	米					784		
		具(肉)	ごま油 砂糖 油	ぶた肉	ぜんまい こんにやく にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	36.2		
		具(野菜)	ごま油 砂糖 ごま		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦			
		牛乳		牛乳			乳			
		みそキムチスープ		とり肉 豆腐 みそ	しょうが ほうれんそう にんじん ねぎ たら たいのこ きくらげ はくさいキムチ	醤油 コンソメ	小麦			
4	月	ライスボール	パン					小麦 卵 乳	854	
		焼きおにぎり	米				醤油	小麦	31.5	
		牛乳		牛乳				乳		
		メンチカツ	油	メンチカツ						小麦
		卵焼き(焼き印入り)		卵焼き						卵 小麦
		五目きんぴら	油	さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ さやいんげん ピーマン	醤油 砂糖 清酒		小麦		
		枝豆			えだまめ	塩				
		ヨーグルト		ヨーグルト			乳			
5	火	中華風ピリ辛ご飯	米 麦 ごま油 砂糖	ひじき ぶた肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん しょうが にんにく	豆板醤 清酒 醤油 オイスターソース	小麦	801		
		牛乳		牛乳				乳	31.4	
		ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	塩 清酒 醤油	小麦			
		華風和え	砂糖 ごま油		こまつな きゅうり もやし にんじん	醤油 酢	小麦			
		スーミータン	ごま油 かたくり粉	卵 ハム	とうもろこし チンゲンサイ	塩 コンソメ 清酒	卵			
6	水	ごはん	米					815		
		牛乳		牛乳				乳	35.1	
		さばの塩焼き		さば			塩			
		干びょうの和えもの	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油	小麦			
		五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 だいず 生揚げ こんぶ	たけのこ 干しいたけ こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
7	木	カレーライス 麦ごはん	米 麦					888		
		ルー	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ りんご	カレー粉 中濃ソース トマトピューレ こしょう	乳 小麦	25.1		
		牛乳		牛乳			乳			
		福神漬			福神漬				小麦	
		ミモザサラダ	ごま 油 ドレッシング	卵	こまつな もやし にんじん	塩	小麦 卵			
8	金	体育祭 振替休業日								
11	月	コッペパン	パン					小麦 乳	797	
		焼きそば	蒸しめん ごま 油	ぶた肉 あおのり	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ピーマン	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	小麦	29.4		
		牛乳		牛乳					乳	
		レンフォアタン	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			
		ヨーグルト和え		ヨーグルト	パイン もも		乳			
12	火	わかめご飯	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	850		
		牛乳		牛乳				乳	36.2	
		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	じゃがいも	豆腐 みそ	ねぎ	だし(煮干し・削り節)				
13	水	学 総 中 心 日(給食はありません)								
14	木	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター		ピーマン		乳	881		
		ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ	たまねぎ トマト にんにく にんじん とうもろこし	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	28.3		
		牛乳		牛乳			乳			
		ビーンズサラダ	ごま ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦			
15	金	ごはん	米					815		
		牛乳		牛乳				乳	34.9	
		ソフトカレイ立田揚げ	油	かれのい竜田				小麦		
		小松菜と桜えびの炒め物	油 砂糖	さくらえび 卵	こまつな たけのこ ねぎ きくらげ にんにく	清酒 オイスターソース 醤油 塩	卵 小麦 えび			
		飛鳥汁(奈良県)	油 じゃがいも	とり肉 豆腐 みそ 牛乳	だいこん ごぼう こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	清酒 醤油 だし(削り節)	乳 小麦			
18	月	ごはん	米					855		
		牛乳		牛乳				乳	32.0	
		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			
		ごまあえ	砂糖 ごま		こまつな もやし にんじん	醤油	小麦			
		凍り豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 とり肉 生揚げ	にんじん 干しいたけ こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
19	火	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					873		
		ルー	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ 中濃ソース 醤油 こしょう	小麦 乳	27.6		
		牛乳		牛乳			乳			
		パリパリサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	みずな こまつな 切り干しだいこん					
20	水	子どもパン	パン					小麦 乳	787	
		牛乳		牛乳				乳	33.7	
		ハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	小麦 卵 乳			
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん					
		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 こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦			
21	木	ごはん 手づくり大豆ふりかけ	米 ごま 油 砂糖	だいず しらす干し かつお節	しょうが	醤油 みりん	小麦	835		
		牛乳		牛乳				乳	32.9	
		酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	ピーマン たまねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ	清酒 醤油 トマトケチャップ 酢	小麦			
		豆腐スープ	ごま油	豆腐 とり肉	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦			
		かてめし	米 麦 油	油揚げ	ごぼう 干しいたけ にんじん ウツパマンウ わらび えのきたけ たけのこ さやいんげん	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦	784		
		牛乳		牛乳			乳	32.6		
鮭のごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	さけ		塩 こしょう 酢	卵					
おひたし	砂糖	かつお節	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒	小麦					
		のっぺい汁	じゃがいも かたくり粉	ちくわ	だいこん ねぎ たけのこ ほうれんそう	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦			
25	月	わかめうどん 地粉うどん	地粉うどん					800		
		汁		わかめ 生揚げ なたと	たまねぎ にんじん こまつな	塩 醤油 みりん だし(削り節)	小麦 小麦	30.5		
		牛乳		牛乳			乳			
		ちくわの二色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおのり			小麦 卵			
		切り干し大根の和え物	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			
26	火	チキンライス	米 麦 バター 油	とり肉	にんじん たまねぎ 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 コンソメ	乳	802		
		牛乳		牛乳				乳	29.6	
		はんぺんのチーズ焼き		チーズ入りはんぺん チーズ			小麦 卵 乳			
		ひじきのピリッとサラダ	砂糖 ごま油	ひじき	キャベツ にんじん こまつな	酢 醤油 ラー油	小麦			
		チンゲンサイのスープ	じゃがいも ごま油	豆腐 ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦			
27	水	焼きカレーパン	パン 油 パン粉 小麦粉	ぶた肉 チーズ 卵	たまねぎ	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	小麦 乳 卵	846		
		牛乳		牛乳			乳	32.6		
		青菜とじゃこのサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	とうもろこし キャベツ こまつな	醤油 清酒	小麦			
		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 かぶ かぶの葉	コンソメ 塩 こしょう				
28	木	中華丼 ごはん	米					863		
		あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 いか えび うずら卵	たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	卵 小麦 えび	35.5		
		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 しょうが	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			
29	金	こぎつねご飯	米 麦 砂糖 油	油揚げ とり肉	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	820		
		牛乳		牛乳			乳	30.7		
		ししゃもフライ	油	ししゃもフライ		中濃ソース	小麦			
		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			
		田舎汁	油 じゃがいも	豆腐	えのきたけ ねぎ こんにやく ごぼう	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	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。

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	829	31.9	26.1%	3.6	489	4.3	381	0.72	0.64	41	6.7