

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		
2 月	ビビンバ ごはん	米					856
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	しょうが にんにく こんにやく	醤油 清酒	小麦	34.8
	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	
	中華スープ	ごま油	とり肉 生揚げ	にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	ヨーグルト		ヨーグルト			乳	
3 火	枝豆入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	えだまめ にんじん	塩 醤油 みりん	小麦	809
	牛乳		牛乳			乳	34.3
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	
	ごま酢和え	砂糖 ごま		もやし こまつな にんじん	醤油 酢	小麦	
	冷や奴		豆腐		醤油	小麦	
4 水	ガーリックトースト	パン ガーリックバター				小麦 乳	777
	牛乳		牛乳			乳	28.4
	スパゲッティ	スパゲッティ 油 オリーブ油		たまねぎ パセリ	塩 こしょう	小麦	
	トマトソース	小麦粉 オリーブ油	ベーコン えび いか あさり スキムミルク	トマト たまねぎ ピーマン にんにく	トマトケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	小麦 えび 乳	
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし こまつな キャベツ にんじん			
5 木	ごはん	米					792
	牛乳		牛乳			乳	31.3
	いかのごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	いか		こしょう 酢	卵	
	パリパリサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん こまつな		小麦	
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず 凍り豆腐	にんじん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
6 金	シーフードピラフ	米 麦 バター	えび あさり チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム	塩 コンソメ こしょう カレー粉	乳 えび	793
	牛乳		牛乳			乳	29.5
	星のコロッケ	コロッケ 油				小麦	
	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	
	トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵	トマト ねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵	
9 月	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	865
	具(肉みそ)	ごま ごま油 かたくり粉	ぶた肉	たけのこ 干しいたけ ねぎ きくらげ にんにく	醤油 甜面醬 豆板醤 清酒 こしょう 鶏がら	小麦	35.2
	具(野菜)			もやし きゅうり えのきたけ			
	牛乳		牛乳			乳	
	夏野菜のカップ焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	なす トマト かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳	
10 火	じゅーしー	米 麦 油	ぶた肉 こんぶ	しめじ にんじん	みりん 醤油 塩	小麦	811
	牛乳		牛乳			乳	33.9
	凍り豆腐のチーズ焼き	油 マヨネーズ	凍り豆腐 ツナ 牛乳 チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	
	ゴーヤチャンプルー	油	ぶた肉 豆腐 卵	もやし にんじん にがうり こまつな	塩 こしょう コンソメ オイスターソース	卵	
	冷凍パイ			パイナップル			
11 水	二色揚げパン	パン ココア 砂糖 油	きな粉		塩	小麦 乳	832
	牛乳		牛乳			乳	31.8
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんにく にんじん トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	乳	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	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	
12 木	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油	ぶた肉	にんにく たまねぎ ピーマン はくさいキムチ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	824
	牛乳		牛乳			乳	35.1
	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	とり肉 チーズ		塩 こしょう	小麦 乳 卵	
	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	
春雨スープ	はるさめ ごま油	ハム 豆腐 卵	にんじん チンゲンサイ きくらげ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦		
13 金	ごはん	米					821
	牛乳		牛乳			乳	29.6
	ソフトカレイの立田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
	磯香あえ		かつお節 のり	にんじん もやし こまつな	醤油 清酒 みりん	小麦	
	とうがんの煮物	砂糖 かたくり粉 油	ぶた肉 生揚げ	とうがん こんにやく にんにく しょうが	醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	
17 火	ごはん	米					814
	牛乳		牛乳			乳	29.8
	豚肉のオイスターソース焼き	ごま	ぶた肉	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 みりん 清酒	小麦	
	かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
盆汁(三重県)	じゃがいも	油揚げ みそ	ごぼう かぼちゃ なす えだまめ さやいんげん	だし(削り節・煮干し)			
18 水	エッグカレーライス 麦ごはん	米 麦					870
	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 うずら卵 スキムミルク チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご	こしょう カレー粉 トマトピューレ 中濃ソース	小麦 乳 卵	26.5
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬け			福神漬		小麦	
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		

* 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 (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	822	31.7	28.1%	3.4	473	4.2	301	0.76	0.67	36	5.6