

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		
4 火	ビビンバ ごはん	米					809
	具(肉)	砂糖 油 ごま油	ぶた肉	にんにく しょうが こんにゃく	醤油 清酒	小麦	34.2
	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	
	スーミータン	かたくり粉 ごま油	ハム 卵	とうもろこし チンゲンサイ	塩 清酒 コンソメ	卵	
5 水	なすのキーマカレー パセリライス	米 麦 バター		パセリ		乳	841
	ルウ	油 カレールウ	ぶた肉 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんにく しょうが なす ピーマン	カレー粉 トマトピューレ 塩 ウスターソース	乳 小麦	28.8
	牛乳		牛乳			乳	
	パリパリサラダ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん きゅうり こまつな	醤油 清酒	小麦	
6 木	ごはん	米					794
	牛乳		牛乳			乳	35.8
	鮭のみそマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	さけ みそ		塩 こしょう みりん	卵	
	磯香あえ		かつお節 のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	肉じゃが	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦	
7 金	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	786
	牛乳		牛乳			乳	32.7
	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	
	ごま酢あえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	冷や奴		豆腐		醤油	小麦	
10 月	ごはん	米					845
	牛乳		牛乳			乳	33.8
	豚肉のアップルソース焼き	砂糖 ごま	ぶた肉	しょうが りんご たまねぎ	清酒 醤油 みりん	小麦	
	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな にんじん もやし	醤油 酢	小麦	
	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 だいず こんぶ 生揚げ	たけのこ 干しいたけ こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
11 火	子どもパン	パン				小麦 乳	783
	牛乳		牛乳			乳	31.6
	フィッシュフライ タルタルソース	油 タルタルソース	たらこのフライ			小麦	
	青菜とじゃこのサラダ	ごま 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	
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	だいず ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	塩 こしょう コンソメ	小麦	
12 水	中華風ピリ辛ごはん	米 麦 砂糖 ごま油	ひじき ぶた肉 油揚げ	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん	豆板醤 清酒 醤油 オイスターソース	小麦	780
	牛乳		牛乳			乳	32.3
	いかのバター醤油焼き	バター	いか	しょうが	醤油 清酒	乳 小麦	
	春雨サラダ	はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな にんじん きゅうり	酢 醤油	小麦	
	チンゲンサイのスープ	ごま油	ベーコン 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	
13 木	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	868
	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	35.1
	具(野菜)			もやし きゅうり えのきたけ			
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトカップグラタン	油 小麦粉 パン粉 じゃがいも バター	えび 牛乳 スキムミルク	ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳 えび	
14 金	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					890
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 チーズ スキムミルク	たまねぎ 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	27.2
	牛乳		牛乳			乳	
	ミモザサラダ	ごま 油 ドレッシング	卵	こまつな キャベツ にんじん	塩	小麦 卵	
18 火	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター				乳	870
	ソース	小麦粉 砂糖 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 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	乳 小麦	28.8
	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 卵	
19 水	ごはん	米					770
	牛乳		牛乳			乳	32.5
	鯖のヤンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	さば	にんにく しょうが ねぎ	清酒 醤油 一味唐辛子	小麦	
	エリンギのソテー	油	ハム	エリンギ こまつな にんにく	醤油 塩 こしょう オイスターソース	小麦	
	タイピーエン	はるさめ 油	ぶた肉 うずら卵 かまぼこ いか	しょうが にんにく きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	塩 こしょう 清酒 醤油 鶏がら 豚骨	小麦 卵	
20 木	クラムチャウダートースト	パン バター 小麦粉 油	ベーコン あさり 牛乳 スキムミルク チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	小麦 乳	806
	牛乳		牛乳			乳	32.3
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ きゅうり		小麦	
	じゃが芋のコンソメスープ煮	じゃがいも 油	フランクフルト	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		
21 金	かき揚げ丼 ごはん	米					854
	かき揚げ	さつまいも ごま 小麦粉 かたくり粉 油	あさり さくらえび 卵 スキムミルク	たまねぎ みつば		小麦 卵 乳 えび	27.9
	タレ	かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	だし(削り節)		
25 火	新 人 戦 中 心 日 (給食はありません)						
26 水	新 人 戦 中 心 日 (給食はありません)						
27 木	ごはん	米					782
	牛乳		牛乳			乳	30.4
	鶏肉の金山寺みそ焼き		とり肉		金山寺みそ トマトケチャップ 醤油 清酒 みりん	小麦	
	ひじきの五色炒め	はるさめ ごま 油	ひじき ぶた肉	こまつな もやし にんじん	塩 こしょう 醤油	小麦	
	のっぺい汁	じゃがいも かたくり粉	ちくわ 生揚げ	にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう ほうれんそう	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
28 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					867
	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 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	乳 小麦	25.1
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
	切り干し大根のサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな にんじん			

* 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	823	31.2	摂取エネルギー全体の25~30%	3.6	450	4.2	318	0.81	0.68	38	5.5