

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギーたんぱく質(%)
		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 水	びびんば ごはん	米					799
	具(肉)	砂糖 油 ごま油	ぶた肉	にんにく しょうが ぜんまい	醤油 清酒	小麦	17.3
	具(野菜)	ごま 砂糖 ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
豆腐スープ	ごま油	とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ えのきたけ きくらげ チンゲンサイ	塩 こしょう 鶏がら			
5 木	ごはん	米					827
	牛乳		牛乳			乳	17.2
	鮭のマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さけ		塩 こしょう 酢	卵	
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな えのきたけ にんじん	清酒 みりん 醤油	小麦	
肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油	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		
6 金	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ しらす干し	にんじん	醤油 みりん	小麦	833
	牛乳		牛乳			乳	18.0
	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		生揚げ みそ	たまねぎ ほうれんそう	だし(煮干し・削り節)			
9 月	ごはん	米					866
	牛乳		牛乳			乳	16.6
	鯖のみそ焼き	砂糖	さば みそ	しょうが	みりん 醤油 清酒	小麦	
	かんぴょうの和え物	ごま 砂糖		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	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 こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	清酒 醤油 だし(削り節)	小麦		
10 火	キャロットライス	米 麦 バター	えび チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	えび 乳	849
	牛乳		牛乳			乳	16.8
	豚肉のアップルソース焼き	砂糖	ぶた肉	りんご しょうが たまねぎ	醤油 みりん 清酒	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 きゅうり		小麦	
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 ほうれんそう	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 卵		
11 水	こどもパン	パン				小麦 乳	817
	牛乳		牛乳			乳	16.5
	キャベツ入りメンチカツ	小麦粉 パン粉 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	
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし きゅうり こまつな			
ミネストローネ	マカロニ	ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト	塩 こしょう コンソメ	小麦		
12 木	ラーメン 中華麺	中華めん				小麦	785
	汁	油	焼きぶた わかめ	メンマ にんにく ねぎ きくらげ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 醤油 鶏がら 豚骨	小麦	16.0
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも 油	ベーコン チーズ	たまねぎ	塩 こしょう	乳	
小松菜のソテー	バター		こまつな にんじん しめじ	塩 こしょう コンソメ	乳		
13 金	ねぎ塩ごはん	米 麦 ごま油	ぶた肉	ねぎ にんにく レモン	清酒 醤油 塩	小麦	784
	牛乳		牛乳			乳	18.8
	白身魚のこんがり焼き	マヨネーズ コーンフレーク パン粉	メルルーサ チーズ		塩 こしょう	小麦 卵 乳	
	ビーンズサラダ	ごま ドレッシング	ツナ だいず	こまつな にんじん		小麦	
チンゲンサイのスープ		生揚げ ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦		
17 火	ごはん	米					854
	牛乳		牛乳			乳	14.9
	さんまの蒲焼き	かたくり粉 油 砂糖	さんま		醤油 清酒	小麦	
	おひたし		かつお節	こまつな もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	
筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 生揚げ 凍り豆腐	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
18 水	ラグビーボールパン	パン				小麦 乳	862
	なすのポロネーゼ風パスタ	スパゲッティ 油 砂糖	ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん なす	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	15.2
	牛乳		牛乳			乳	
	オール埼玉サラダ	ドレッシング		こまつな きゅうり こんにゃく		小麦	
ブラウマンズスープ		ひよこまめ いんげんまめ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	塩 こしょう 鶏がら			
19 木	ひじきごはん	米 麦 油	ひじき 油揚げ	ごぼう	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	825
	牛乳		牛乳			乳	15.2
	山賊焼き【長野県】	かたくり粉 油	とり肉	にんにく しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	
	みそあえ	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	
けんちん汁	じゃがいも	生揚げ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦		
20 金	中華丼 ごはん	米					840
	あん	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 えび いか うずら卵	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ きくらげ	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら	えび 卵 小麦	16.3
	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 にんじん こまつな にんにく	酢 醤油 豆板醤	小麦		
24 火	二色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	859
	牛乳		牛乳			乳	16.0
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	ぶた肉 だいず チーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ 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 コンソメ	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 こまつな もやし	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
25 水	新 人 戦 中 心 日 (給食はありません)						
26 木	新 人 戦 中 心 日 (給食はありません)						
27 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					850
	ルー	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 にんじん たまねぎ りんご	カレー粉 こしょう 中濃ソース トマトピューレ	小麦 乳	13.1
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬け			福神漬		小麦	
鉄骨サラダ	砂糖 油	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		
30 月	キムチチャーハン	米 麦 油 ごま油 ごま	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	849
	牛乳		牛乳			乳	16.8
	変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	小麦 乳	
	華風和え	砂糖 ごま油		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦	
スーミータン	かたくり粉 ごま油	卵 ハム	とうもろこし チンゲンサイ	塩 清酒 コンソメ	卵		

* 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。

学校給食摂取基準 生徒(12~14歳)の場合	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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	830	16.3	27.0	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上
	828	16.3	27.0	3.4	451	4.2	364	0.84	0.66	42	6.2