

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			
12 水	メロンパン	パン				小麦 卵 乳	827	
	牛乳		牛乳			乳		
	ライスグラタン	キャロットピラフ 小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん	こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦 乳		29.9
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ こまつな きゅうり		小麦		
	洋風かきたまスープ	じゃがいも 油 かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦		
13 木	ごはん	米					840	
	牛乳		牛乳			乳		
	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 黒砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦		33.3
	かんぴょうのあえもの	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	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 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
14 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦					880	
	ルウ	じゃがいも カレールウ 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 りんご	カレー粉 トマトピューレ 中濃ソース こしょう	小麦 乳		
	牛乳		牛乳			乳		25.8
	福神漬			福神漬		小麦		
	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 こまつな キャベツ	醤油 清酒	小麦		
17 月	ピビンバ ごはん	米					783	
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	しょうが にんにく ぜんまい	清酒 醤油	小麦		
	具(野菜)	砂糖 ごま ごま油		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦		33.8
	牛乳		牛乳			乳		
	豆腐スープ	ごま油	豆腐 とり肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	塩 こしょう 鶏がら			
18 火	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 低脂肪乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳	831	
	牛乳		牛乳			乳		
	青菜ともやしのサラダ	ドレッシング		こまつな にんじん もやし		小麦		33.4
	じゃが芋のコンソメスープ煮	じゃがいも 油	フランク	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			
19 水	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター					838	
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず 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		
	牛乳		牛乳			乳		28.2
	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな にんじん				
20 木	ごはん	米					801	
	牛乳		牛乳			乳		
	さばのみそ焼き	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが	清酒 みりん 醤油	小麦		29.8
	麩イリチー(食育の日の献立)	焼きふ 油	卵 ぶた肉	キャベツ にんじん	塩 醤油	小麦 卵		
田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	ごぼう だいこん えのきたけ こまつな ねぎ こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節)	小麦			
21 金	たけのご飯	米 麦 砂糖 油	油揚げ	たけのこ にんじん	塩 清酒 醤油	小麦	858	
	牛乳		牛乳			乳		
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦		36.6
	ごま酢あえ	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 わかめ みそ	ねぎ	だし(煮干し・削り節)				
24 月	かき玉うどん 地粉うどん	地粉うどん					816	
	汁	かたくり粉	なると 卵 とり肉	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	醤油 みりん 清酒 塩 だし(削り節)	卵 小麦		
	牛乳		牛乳			乳		34.1
	竹輪の2色揚げ	小麦粉 ごま 油	ちくわ 卵 あおのり			小麦 卵		
	磯香あえ		のり	こまつな えのきたけ キャベツ にんじん	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦		
ヨーグルト		ヨーグルト			乳			
25 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	797	
	牛乳		牛乳			乳		
	いかのごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	いか		酢	卵		31.4
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし		小麦		
	チンゲン菜のスープ	ごま油	ハム 豆腐	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦		
26 水	ごはん	米					829	
	牛乳		牛乳			乳		
	和風ハンバーグ	パン粉 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ	塩 こしょう 酢 醤油	卵 乳 小麦		31.8
	くるみあえ	砂糖 くるみ	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦		
	五目煮	じゃがいも 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐 だいず	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		
27 木	鶏ごぼうピラフ	米 麦 バター	とり肉 チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦 乳	792	
	牛乳		牛乳			乳		
	はんぺんのチーズ焼き		チーズ入りはんぺん チーズ			卵 乳 小麦		32.5
	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 キャベツ にんじん		小麦 卵		
	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 こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	卵		
28 金	ごはん	米					848	
	牛乳		牛乳			乳		
	ぎょうざフライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			小麦 卵		30.9
	ナムル	ごま油 ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 酢 豆板醤	小麦		
	マーボー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん たけのこ たら ねぎ しょうが	醤油 清酒 豆板醤 オイスターソース コンソメ	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。

＜今月の食育の日の献立＞ 麩イリチー(沖縄県の郷土料理) ~20日~

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 (g)
	(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	826	31.7	25.8%	3.6	455	4.4	365	0.80	0.65	43	5.9