

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	月	ごはん 手作りふりかけ	米 ごま	しらす干し かつお節 のり		醤油 みりん 塩	小麦	793
		牛乳		牛乳			乳	
		酢豚	かたくり粉 油 黒砂糖	ぶた肉	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 トマトケチャップ 酢	小麦	
わかめスープ	ごま油	豆腐 わかめ	にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦			
中華風炊き込みごはん	米 もち米 麦 ごま油 ごま 砂糖	ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ	醤油 清酒 塩	小麦			
2	火	牛乳		牛乳			乳	830
		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	乳 小麦	
		華風あえ	ごま油 砂糖		キャベツ もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
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		
8	月	中華丼 ごはん	米					835
		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	えび 卵 小麦	
		牛乳		牛乳			乳	
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		塩 醤油	小麦	33.9	
ナムル	砂糖 ごま油		だいずもやし こまつな にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦			
焼きカレーパン	パン パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 卵 チーズ	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		
9	火	牛乳		牛乳			乳	842
		アスパラ入りミックスポテト	じゃがいも パター	スキムミルク ベーコン	にんじん とうもろこし アスパラガス	塩 こしょう	小麦 卵	
		肉団子スープ	かたくり粉	とり肉 豆腐 卵	しょうが にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 小麦	
10	水	ピース入りわかめごはん	米 麦	油揚げ わかめ	グリーンピース にんじん	醤油 みりん	小麦	855
		牛乳		牛乳			乳	
		鶏肉のから揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	
ごま酢あえ	ごま 砂糖		もやし こまつな	醤油 酢	小麦	36.2		
みそ汁		生揚げ みそ	だいこん ほうれんそう ねぎ	だし(削り節・煮干し)				
ごはん	米							
11	木	牛乳		牛乳			乳	861
		あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 チーズ		中濃ソース	小麦 卵 乳	
		磯香あえ		のり	こまつな キャベツ にんじん	醤油 みりん 清酒 だし(削り節)	小麦	
新じゃがの煮物	じゃがいも 砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ こんにゃく	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	33.5		
ハヤシライス 麦ごはん	米 麦							
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	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう	小麦 乳			
12	金	牛乳		牛乳			乳	29.0
		ビーンズサラダ	ごま 油 ドレッシング	だいず ツナ	こまつな にんじん		小麦	
		ピビンバ ごはん	米					
15	月	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	794
		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	
		牛乳		牛乳			乳	
チンゲンサイのスープ	油	とり肉 生揚げ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ きくらげ	醤油 塩 こしょう 鶏がら	小麦	33.6		
キャロットライス	米 麦 パター	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	乳			
牛乳		牛乳			乳			
16	火	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		塩 こしょう	乳 卵 小麦	832
		おかひじきのサラダ	ドレッシング		おかひじき キャベツ もやし		小麦	
		コンソメスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	コンソメ 塩 こしょう		
17	水	シュガートースト	パン パター グラニュー糖				小麦 乳	777
		牛乳		牛乳			乳	
		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	
ポトフ	じゃがいも	フランクフルト だいず	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ かぶ かぶの葉	コンソメ 塩 こしょう		27.1		
チャーハン	米 麦 油 ごま油	焼きぶた なた	にんじん ねぎ さやいんげん	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦			
牛乳		牛乳			乳			
18	木	さばのヤンヨカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	さば	にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子	小麦	819
		中華サラダ	ドレッシング		こまつな にんじん キャベツ		小麦	
		レンフオアタン	はるさめ ごま油 かたくり粉	卵 豆腐	たまねぎ とうもろこし もやし	コンソメ 塩 こしょう	卵	
19	金	ごはん	米					855
		牛乳		牛乳			乳	
		キャベツ入りメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶた肉 チーズ 卵	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	
ひき菜炒り(食育の日の献立)	ごま 油 砂糖	油揚げ 凍り豆腐	だいこん だいこんの葉 にんじん 干しいたけ	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	33.0		
すまし汁		わかめ 豆腐	こまつな ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦			
もやしそば 中華麺	中華めん							
22	月	汁	油 かたくり粉	ぶた肉	もやし にんじん たまねぎ たら チンゲンサイ にんにく きくらげ	醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏がら	小麦	803
		牛乳		牛乳			乳	
		ポテトのピザソース焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	たまねぎ	塩 こしょう ピザソース	小麦	
小松菜とベーコンのソテー	バター	ベーコン	こまつな とうもろこし しめじ	コンソメ 塩 こしょう	乳	30.8		
カレーライス 麦ごはん	米 麦							
ルウ	じゃがいも カレールウ 油	ぶた肉 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 中濃ソース トマトピューレ こしょう	小麦 乳			
23	火	牛乳		牛乳			乳	25.1
		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		卵	
24	水	深川めし	米 麦 油	あさり 油揚げ	にんじん しらたき さやいんげん しょうが	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	821
		牛乳		牛乳			乳	
		豚肉のみそ漬け焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが	醤油 みりん	小麦	
おひたし	砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	34.9		
かきたま汁	かたくり粉	わかめ 豆腐 卵	ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	卵 小麦			
2色揚げパン	パン 砂糖 ココア 油	きな粉		塩	小麦 乳			
25	木	牛乳		牛乳			乳	831
		ポークビーンズ	油 じゃがいも	だいず ぶた肉 チーズ スキムミルク	にんにく にんじん トマト たまねぎ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	小麦 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	
26	金	ごはん	米					840
		牛乳		牛乳			乳	
		ソフトカレイ立田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
干びょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	35.3		
筑前煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 がんもどき 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 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦			
体育祭振替休日のため、給食はありません								
30	火	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	さやいんげん にんじん	醤油 清酒	小麦	835
		牛乳		牛乳			乳	
		チーズ入り卵焼き	油	卵 牛乳 チーズ スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	
くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな キャベツ	醤油 清酒 みりん	小麦	32.8		
けんちん汁		ぶた肉	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう こまつな	塩 醤油 だし(煮干し・削り節)	小麦			
【体育祭予備日の献立】								
31	水	おにぎり(わかめ) 子どもパン	米 パン	わかめ のり			小麦 乳	889
		ヨーヨー牛乳		牛乳			乳	
		甘辛チキン竜田 スライスチーズ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	とり肉 チーズ		清酒 こしょう 醤油 酢 豆板醤	乳 小麦	
切り干し大根の煮物 ミノトマト	油 砂糖	油揚げ	切り干しだいこん にんじん 干しいたけ さやいんげん トマト	醤油 清酒 塩	小麦	34.7		
カットパン			バイナッブル					

* 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。

<今月の食育の日の献立> ひき菜炒り(福島県の郷土料理)
~19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
	(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	835	32.4	26.4%	3.7	475	4.3	387	0.77	0.66	43	6.1
学校給食栄養所要量の基準	820	30.0	摂取エネルギー全体の25~30%	3以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5