

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 木	ピビンバ ごはん	米					778
	具(肉)	砂糖 ごま油 油	ぶた肉	しょうが にんにく ぜんまい	醤油 清酒	小麦	35.7
	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	
みそキムチスープ		とり肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ たら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	コンソメ 鶏がら			
2 金	中華風ピリ辛ご飯	米 もち米 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	793
	牛乳		牛乳			乳	34.4
	あじの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	あじ 卵 あおのり	にんにく	醤油	小麦 乳 卵	
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		もやし きゅうり にんじん		小麦	
中華スープ	じゃがいも ごま油	とり肉 豆腐	こまつな たけのこ きくらげ たまねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦		
5 月	ピザトースト	パン 油	ベーコン チーズ	たまねぎ とうもろこし ピーマン	塩 こしょう ピザソース	小麦 乳	785
	牛乳		牛乳			乳	28.9
	小松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	
	じゃが芋のコンソメスープ煮	じゃがいも 油	ベーコン	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	小麦	
わかめご飯	米 麦	油揚げ わかめ	にんじん	醤油 みりん	小麦		
6 火	牛乳		牛乳			乳	35.9
	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		豆腐 みそ	だいこん ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
7 水	ごはん	米					840
	牛乳		牛乳			乳	30.2
	ししやもフライ	油	ししやもフライ		中濃ソース	小麦	
	アーモンド和え	アーモンド 砂糖		にんじん こまつな キャベツ	醤油 みりん	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	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		
8 木	メキシコ風ピラフ ごはん	米 麦 バター					837
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 チーズ だいず	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	27.3
	牛乳		牛乳			乳	
	ツナサラダ	ドレッシング	ツナ	こまつな にんじん キャベツ		小麦	
ごはん	米						
9 金	牛乳		牛乳			乳	34.6
	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	
	おひたし		かつお節	こまつな もやし 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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
12 月	パン	パン				小麦 乳	794
	牛乳		牛乳			乳	32.4
	焼きそば	蒸しめん 油 ごま	ぶた肉	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ピーマン	焼きそばソース こしょう	小麦	
	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 にんじん こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 鶏がら	卵	
ヨーグルト		ヨーグルト			乳		
13 火	小松菜チャーハン	米 麦 ごま 油 ごま油	焼きぶた ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな とうもろこし	清酒 醤油 塩 こしょう	小麦	798
	牛乳		牛乳			乳	32.6
	いかフライ	小麦粉 パン粉 油	いか 卵		中濃ソース	小麦 卵	
	華風あえ	砂糖 ごま油		もやし キャベツ きゅうり	醤油 酢	小麦	
チンゲンサイのスープ	ごま油	豆腐 とり肉	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	小麦		
16 金	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					853
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク チーズ	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	乳 小麦	26.2
	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	
ごはん	米						
19 月	牛乳		牛乳			乳	34.0
	鮭のマスタード焼き	マヨネーズ	さけ		粒マスタード 塩 こしょう	卵	
	ならえ【食育の日の献立】	油 砂糖 ごま油 ごま	油揚げ こんぶ	だいこん にんじん れんこん 干しいたけ こんにゃく	塩 酢 醤油	小麦	
	うま煮	かたくり粉 油 ごま油 砂糖	ぶた肉 豆腐	たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ にんにく	清酒 塩 醤油 こしょう コンソメ 鶏がら	小麦	
20 火	かてめし	米 麦 油	油揚げ	ごぼう 干しいたけ えのきたけ たけのこ わらび うわほみそう さやいんげん にんじん	みりん 醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	818
	牛乳		牛乳			乳	30.1
	豚肉のアップルソース焼き	砂糖 ごま	ぶた肉	しょうが たまねぎ りんご	清酒 醤油 みりん	小麦	
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	清酒 みりん 醤油	小麦	
のっぺい汁	かたくり粉 じゃがいも	ちくわ	だいこん ねぎ たけのこ こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦		
21 水	焼きカレーパン	パン 小麦粉 油 パン粉	ぶた肉 チーズ 卵	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	乳 小麦 卵	862
	牛乳		牛乳			乳	32.4
	バリバリサラダ	ドレッシング アーモンド	ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん きゅうり		小麦	
	彩の国ポトフ	じゃがいも	フランクフルト 茶豆	キャベツ にんじん チンゲンサイ かぶ かぶの葉	コンソメ 塩 こしょう		
22 木	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	28.9
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 油	おから 牛乳 卵	たまねぎ ねぎ	ウスターソース	小麦 乳 卵	
	磯香あえ	かつお節 のり		こまつな えのきたけ にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
23 金	高野豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 とり肉 生揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	チキンライス	米 麦 バター 油	とり肉	にんじん たまねぎ さやいんげん	トマトピューレ トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ	乳	
	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			乳 卵 小麦	
26 月	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 チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう		853
	きつねうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	
	汁	砂糖	油揚げ こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	醤油 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
27 火	牛乳		牛乳			乳	33.8
	そらまめのかき揚げ	小麦粉 油	あさり スキムミルク 卵	そらまめ たまねぎ にんじん		乳 小麦 卵	
	こまつなのソテー	油	ベーコン	こまつな もやし	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	
28 水	牛乳		牛乳			乳	777
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	だいず ぶた肉 スキムミルク チーズ	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	
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油 ごま	ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
29 木	牛乳		牛乳			乳	860
	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	
	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	
	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	
30 金	ごはん	米					881
	牛乳		牛乳			乳	27.6
	ぎょうざフライ	小麦粉 パン粉 油	ぎょうざ 卵			小麦 卵	
	ナムル	砂糖 ごま		もやし にんじん こまつな にんにく	酢 清酒 醤油 豆板醤	小麦	
30 日	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 たら ねぎ しょうが たけのこ	醤油 清酒 豆板醤 オイスターソース コンソメ	小麦	
	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 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	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
福神漬			福神漬			小麦	27.6
ビーンズサラダ	ドレッシング	ツナ	こまつな にんじん		小麦 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＞ ならえ(徳島県の郷土料理) ~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 (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	31.5	26.2%	3.6	465	4.2	362	0.73	0.63	41	6.3