

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		
3 月	ビビンバ ごはん	米					782
	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	33.8
	具(野菜)	砂糖 ごま油 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	
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 きくらげ	塩 こしょう 鶏がら			
4 火	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					880
	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	25.5
	牛乳		牛乳			乳	
	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			
ごはん	米					806	
5 水	牛乳		牛乳			乳	32.6
	いかのごまマヨネーズ焼き	マヨネーズ ごま	いか		酢	卵	
	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 キャベツ こまつな	醤油 清酒	小麦	
	磯煮	じゃがいも 砂糖 油	ひじき だいず さつま揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
6 木	枝豆入りわかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	えだまめ にんじん	塩 醤油 みりん	小麦	842
	牛乳		牛乳			乳	38.4
	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		
7 金	くろパン メープルシロップ	パン メープルシロップ				小麦 乳	869
	牛乳		牛乳			乳	27.8
	星型コロッケ	コロッケ 油			中濃ソース	小麦	
	パリパリサラダ	アーモンド ドレッシング	ちりめんじゃこ	みずな 切り干しだいこん きゅうり もやし		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	卵		
10 月	ジャージャー麺 中華麺	中華めん				小麦	870
	具(肉みそ)	ごま油 ごま 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	35.5
	具(野菜)			もやし きゅうり えのきたけ			
	牛乳		牛乳			乳	
夏野菜のチーズ焼き	じゃがいも 油	ハム チーズ	なす トマト かぼちゃ たまねぎ	塩 こしょう	乳		
11 火	じゅーしー	米 麦 油 ごま	ぶた肉 こんぶ	にんじん しめじ	みりん 醤油 塩	小麦	828
	牛乳		牛乳			乳	35.1
	ソフトカレー立田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	
	ゴーヤチャンプルー	油	ぶた肉 豆腐 卵	にがうり もやし こまつな にんじん	塩 こしょう コンソメ オイスターソース	小麦 卵	
冷凍みかん			みかん				
12 水	こどもパン	パン				小麦 乳	797
	スライスチーズ		チーズ			乳	37.3
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の照り焼き	砂糖 かたくり粉	とり肉		塩 こしょう 清酒 醤油 みりん	小麦	
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		
コンソメスープ	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			
13 木	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 さやいんげん はくさいキムチ	塩 こしょう コンソメ 醤油	小麦	816
	牛乳		牛乳			乳	30.3
	はんぺんフライ	小麦粉 パン粉 油	チーズ入りはんぺん 卵		中濃ソース	小麦 乳 卵	
	華風あえ	砂糖 ごま油		キャベツ もやし こまつな	醤油 酢	小麦	
トマトと卵のスープ	かたくり粉	卵	トマト ねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵		
14 金	ごはん	米					832
	牛乳		牛乳			乳	36.9
	さばの七味焼き	ごま油 砂糖	さば	しょうが	醤油 清酒 みりん 七味唐辛子	小麦	
	浦上そば[食育の日の献立]	油 砂糖 ごま ごま油	ぶた肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ もやし さやいんげん	醤油 みりん 清酒 塩	小麦	
冬瓜の煮物	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	こんにやく とうがん しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦		
18 火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					889
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	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	カレー粉 中濃ソース トマトピューレ こしょう	小麦 乳	26.5
	牛乳		牛乳			乳	
	福神漬			福神漬		小麦	
パンパンジーサラダ	油 ドレッシング ごま	とり肉	切り干しだいこん こまつな きくらげ	醤油 清酒	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。

＜今月の食育の日の献立＞ 浦上そば(長崎県の郷土料理) ~14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	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
	837	32.7	26.5%	3.7	476	4.2	316	0.79	0.67	44	6.5