

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		
2 月	ビビンバ ごはん	米	ぶた肉	ぜんまい にんにく しょうが	醤油 清酒	小麦	778
	具(肉)	ごま油 砂糖 油				小麦	
	具(野菜)	ごま油 砂糖 ごま		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	36.1
	牛乳		牛乳			乳	
3 火	みそキムチスープ		とり肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ いら たけのこ きくらげ はくさいキムチ	コンソメ 鶏がら	小麦 乳	823
	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 チーズ	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパンジーサラダ	油 ドレッシング	とり肉	切り干しだいこん きくらげ こまつな	醤油 清酒	小麦	37.1
4 水	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		
	チキンライス	米 麦 バター 油	とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ さやいんげん	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	乳	849
	牛乳		牛乳			乳	
	鮭のごまマヨネーズ焼き	ごま マヨネーズ	さけ		塩 こしょう 酢	卵	33.8
5 木	グリーンサラダ	ドレッシング		こまつな ブロッコリー キャベツ にんじん			
	スーミータン	ごま油 かたくり粉	卵 ハム	とうもろこし チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 清酒	卵	
	かうどん 地粉うどん	地粉うどん				小麦	866
	汁	油	ぶた肉 こんぶ なた	ねぎ こまつな にんじん	醤油 塩 清酒 みりん だし(煮干し・削り節)	小麦	
6 金	きつね餅	もち 砂糖	油揚げ		醤油	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	28.0
	小松菜のソテー	油	焼きぶた	こまつな エリンギ もやし にんにく	塩 こしょう オイスターソース コンソメ	小麦	
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご		乳	
10 火	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	839
	牛乳		牛乳			乳	
	レバーとポテのリアナソース和え	かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖	ぶたレバー	しょうが にんにく ピーマン	醤油 トマトケチャップ ウスターソース	小麦	32.2
	春雨スープ	はるさめ ごま油 かたくり粉	生揚げ	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	塩 こしょう コンソメ		
11 水	ごはん	米					788
	牛乳		牛乳			乳	
	生揚げのマーボーあんかけ	砂糖 油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	しょうが にんにく ねぎ	醤油 豆板醤	小麦	32.2
	磯香和え		のり	こまつな にんじん キャベツ	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
12 木	五目煮	じゃがいも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐 だいず 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	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	わかめごはん	米 麦	わかめ 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	868
	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	醤油 清酒	小麦	35.7
13 金	ごま酢和え	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 みそ	たまねぎ	だし(煮干し・削り節)		
	カレーライス 麦ごはん	米 麦	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 中濃ソース トマトピューレ こしょう	小麦 乳	867
	ルウ	じゃがいも カレールウ 油	牛乳			乳	25.7
16 月	牛乳					乳	
	福神漬		福神漬			小麦	
	鉄骨サラダ	油 砂糖	ひじき ちりめんじゃこ	もやし きゅうり とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	文化祭						
17 火	中華丼 ごはん	米					832
	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 はくさい	清酒 醤油 塩 こしょう 鶏がら コンソメ	小麦 えび 卵	33.7
	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	
18 水	ナムル	砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん にんにく	醤油 酢 豆板醤	小麦	
	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	826
	牛乳		牛乳			乳	
	ミックスポテ	じゃがいも バター	スキムミルク ベーコン	にんじん とうもろこし	塩 こしょう	乳	30.8
19 木	肉団子スープ	かたくり粉	とり肉 豆腐	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	小麦	
	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう にんじん しらす ねぎ さやいんげん	醤油 清酒	小麦	783
	牛乳		牛乳			乳	
	ほっけの塩焼き		ほっけ				35.3
20 金	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 清酒	小麦	
	豚汁	ごま油 じゃがいも	ぶた肉 みそ 豆腐	だいこん だいこんの葉 にんじん ねぎ こんにゃく	だし(煮干し・削り節)		
	ピタパン	パン				小麦	813
	牛乳		牛乳			乳	
21 土	キムチ焼きそば	蒸しめん 油 砂糖 ごま	ぶた肉	にんじん もやし いら はくさいキムチ	清酒 こしょう コチュジャン 醤油	小麦	34.0
	お好み焼き(食育の日の献立)	小麦粉 砂糖	かつお節 スキムミルク 小えび チーズ 卵 あおのり	やまいも キャベツ	中濃ソース	小麦 卵 えび 乳	
	かき玉スープ	かたくり粉 油	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	塩 こしょう 醤油 コンソメ	卵 小麦	
	ごはん	米					799
22 日	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	34.4
	おひたし			こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
	いも煮	さといも 砂糖	ぶた肉	こんにゃく まいたけ ねぎ	清酒 醤油 塩 だし(削り節)	小麦	
23 月	カレーピラフ	米 麦 バター		たまねぎ ピーマン	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	807
	ホワイトソースかけ	油 小麦粉 バター	とり肉 牛乳 スキムミルク	マッシュルーム にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	25.8
	青菜とじゃこのサラダ	油 砂糖	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	
24 火	子どもパン	パン				小麦 乳	821
	牛乳		牛乳			乳	
	クロック	じゃがいも バター 小麦粉 卵 油	ぶた肉 だいず スキムミルク 卵	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース	乳 小麦 卵	32.4
	華風あえ	砂糖 ごま油		こまつな もやし キャベツ	醤油 酢	小麦	
25 水	あさりと卵のスープ	かたくり粉 ごま油	あさり 卵	はくさい にんじん	醤油 塩 こしょう 鶏がら	卵 小麦	
	さつまいもごはん	米 麦 さつまいも ごま			醤油 清酒 塩	小麦	805
	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレー竜田揚げ	油	かれいの竜田			小麦	28.6
26 木	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	
	みそ汁		生揚げ わかめ みそ	たまねぎ	だし(削り節・煮干し)		
	ごはん	米					816
	牛乳		牛乳			乳	
27 金	豚肉のみそ漬焼き	砂糖 ごま	ぶた肉 みそ	しょうが	醤油 みりん	小麦	29.8
	切り干し大根の煮物	油 砂糖	油揚げ	切り干しだいこん にんじん さやいんげん 干しいたけ	醤油 清酒	小麦	
	けんちん汁	じゃがいも ごま油	豆腐	にんじん だいこん だいこんの葉 こんにゃく ねぎ ごぼう	醤油 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦	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	860
30 月	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油				乳	27.4
	牛乳		牛乳			乳	
	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 小麦	
	一日学校公開の振替休日						
31 火	きのこピラフ	米 麦 油 バター	ベーコン チーズ	しめじ しいたけ えのきたけ とうもろこし さやいんげん	コンソメ 醤油 塩 こしょう	乳 小麦	829
	牛乳		牛乳			乳	
	チキンのこんがり焼き	マヨネーズ 卵 小麦粉 コーンフレーク	とり肉 チーズ		塩 こしょう	乳 卵 小麦	32.3
	ツナサラダ	ごま 油 ドレッシング	ツナ	キャベツ こまつな にんじん		小麦	
チンゲンサイのスープ	じゃがいも	とり肉	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう			

* 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。

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						ビタミン				食物繊維 (g)
	(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	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	25.6%	3以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5
	825	31.9	25.6%	3.8	472	4.9	704	0.77	0.76	42	8.9