

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 水	ツイストパン	パン				小麦 乳	849 31.3
	牛乳		牛乳			乳	
	カレーサモサ	はるまきの皮 小麦粉 油	ぶた肉 だいず	キャベツ たまねぎ にんにく	ガラムマサラ カレー粉 塩 醤油	小麦	
	ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ		小麦	
2 木	さつまいも米粉ンチュー	さつまいも 油 米粉	とり肉 低脂肪乳 牛乳 チーズ	たまねぎ こまつな マッシュルーム	塩 こしょう コンソメ	乳	779 33.2
	ピビンバ ごはん	米					
	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 ごま油 ごま		こまつな だいずもやし	醤油 清酒 豆板醤	小麦	
6 月	牛乳		牛乳			乳	849 32.4
	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		
	茶めしおにぎり	米	のり		醤油	小麦	
	煮ほうとう(埼玉県の郷土料理)	ほうとうめん さといも ごま油	とり肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにやく	醤油 塩 清酒 だし(削り節・煮干し)	小麦	
7 火	ささかまの2色揚げ	小麦粉 ごま 油	ささかまぼこ 卵			小麦 卵	867 35.6
	くるみあえ	くるみ 砂糖	みそ	こまつな にんじん はくさい	醤油 清酒 みりん	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
8 水	チーズとしらすの卵焼き	バター 油	卵 牛乳 チーズ しらす干し スキムミルク	たまねぎ	塩 こしょう	乳 卵	824 (ケーキを除く) 33.4
	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 もやし にんじん		小麦	
	ジャージャー豆腐	油 砂糖 ごま油 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ	豆板醤 清酒 醤油 鶏がら	小麦	
	わかめごはん	米 麦	わかめ しらす干し 油揚げ	にんじん	醤油 みりん	小麦	
9 木	牛乳		牛乳			乳	831 29.4
	ゼリーフライ(埼玉県の郷土料理)	じゃがいも 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	
	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	
	高野豆腐の煮物	砂糖	凍り豆腐 とり肉 生揚げ	にんじん 干しいたけ こんにやく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
開 校 記 念 日							
13 月	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア アーモンド	きな粉			小麦 乳	821 27.3
	牛乳		牛乳			乳	
	ミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン スキムミルク	にんじん とうもろこし さやいんげん	塩 こしょう	小麦 乳	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	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	
15 水	ごはん	米					822 30.1
	牛乳		牛乳			乳	
	さばの竜田揚げ	かたくり粉 油	さば	しょうが	清酒 醤油	小麦	
	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
16 木	みそけんちん汁	さといも 油	豆腐 みそ	にんじん だいこん だいこんの葉 こんにやく ねぎ ごぼう	だし(削り節・煮干し)		833 34.8
	キャロットライス	米 麦 バター	とり肉 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	
	いかの香味焼き	小麦粉 パン粉 バター	いか 卵 あおのり	にんにく	醤油	小麦 乳 卵	
17 金	パリパリサラダ	アーモンド ドレッシング		みずな 切り干しだいこん こまつな		小麦	873 26.0
	白菜スープ	油 かたくり粉	うずら卵 ベーコン	にんじん はくさい きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦 卵	
	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	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	
20 月	牛乳		牛乳			乳	780 34.0
	福神漬			福神漬		小麦	
	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	
	どんどこ飯(食育の日の献立)	米 麦 油 砂糖	豆腐 とり肉 油揚げ	ごぼう にんじん 干しいたけ	だし(削り節) 醤油 塩 清酒	小麦	
21 火	牛乳		牛乳			乳	832 26.1
	豚肉の塩こうじ焼き		ぶた肉		塩麹 清酒 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 だし(削り節)	小麦	
	かきたま汁	かたくり粉	なると 卵	ほうれんそう ねぎ	醤油 塩 だし(削り節)	小麦 卵	
22 水	かき揚げ丼 ごはん	米					829 32.8
	牛乳		牛乳			乳	
	かき揚げ	さつまいも ごま 小麦粉 油	あさり さくらえび 卵 スキムミルク	たまねぎ		えび 卵 小麦	
	タレ	かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	
24 金	ピリ辛みそ汁	油 バター	ぶた肉 生揚げ みそ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな	豆板醤 だし(削り節・煮干し)	乳	829 32.8
	中華風炊き込みご飯	米 もち米 麦 砂糖 ごま油 ごま	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	
	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	
27 月	中華あえ	はるさめ ごま油 砂糖		にんじん こまつな もやし	醤油 酢	小麦	815 35.7
	おこげスープ	おこげ ごま油 かたくり粉	とり肉	はくさい ねぎ チンゲンサイ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
28 火	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 醤油 酢	卵 乳 小麦	823 33.0
	磯香あえ		のり	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	
	里芋の煮物	さといも 砂糖 油	いか 生揚げ	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	
	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 塩 こしょう 醤油	乳 小麦	
29 水	牛乳		牛乳			乳	862 35.6
	あじフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 あおのり		塩 こしょう 中濃ソース	小麦 卵	
	コーンサラダ	ドレッシング		こまつな とうもろこし キャベツ			
	チンゲンサイのスープ		豆腐 ベーコン	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	
30 木	ソイ丼 麦ごはん	米 麦					816 34.9
	牛乳		牛乳			乳	
	具	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 茶豆 だいず チーズ	にんじん さやいんげん	醤油 みりん カレー粉	乳 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	
30 木	じゃこのりトースト	パン マヨネーズ	ちりめんじゃこ のり チーズ			小麦 乳 卵	854 27.0
	牛乳		牛乳			乳	
	パンパシージャサラダ	油 ドレッシング	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	
	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 ブロッコリー だいこん	コンソメ 塩 こしょう		
30 木	ラーメン 中華麺	中華めん				小麦	854 27.0
	汁	油	焼きぶた わかめ	メンマ ねぎ きくらげ チンゲンサイ にんにく	塩 こしょう 醤油 コンソメ 鶏がら 豚骨	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	彩の国肉まん		肉まん			小麦	
小松菜のソテー	バター	ベーコン	こまつな しめじ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	乳		
キャラメルポテト	砂糖 さつまいも 油 バター				乳		

\* 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。

【今月の食育の日の献立】 **どんどこ飯** (鳥取県の郷土料理) ~20日~



\* 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。

	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)	
学校給食栄養所要量の基準											
生徒(12~14歳)の場合	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
今月の平均栄養量	831	31.8	26.6%	3.6	466	4.3	349	0.75	0.66	43	6.2