

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		
10 水	くわいごはん	米 麦 油	油揚げ	くわい にんじん さやいんげん	醤油 みりん 塩	小麦	864 37.7
	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	
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
11 木	みそ汁		生揚げ みそ	ねぎ 切り干しだいこん	だし(煮干し・削り節)		862 33.2
	ごはん 手作り大豆ふりかけ	米 ごま 油 砂糖	だいず しらす干し かつお節	しょうが	醤油 みりん	小麦	
	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	
12 金	スーミータン	かたくり粉 ごま油	卵 ベーコン	とうもろこし こまつな	塩 清酒 コンソメ	卵	878 27.4
	カレーライス 麦ごはん	米 麦					
	ルウ	油 じゃがいも カレールウ	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	
	牛乳		牛乳			乳	
15 月	福神漬			福神漬		小麦	821 35.5
	青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	
	ごはん	米					
	牛乳		牛乳			乳	
16 火	いかのバター醤油焼き	バター	いか	しょうが	醤油 清酒	乳 小麦	825 32.9
	すき昆布の炒り煮	ごま 砂糖 油	こんぶ 油揚げ さつま揚げ だいず	にんじん	醤油 清酒	小麦	
	肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油	ぶた肉 生揚げ	にんじん たまねぎ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	ピザトースト	パン 油	ハム チーズ	たまねぎ ピーマン とうもろこし	ピザソース 塩 こしょう	小麦 乳	
17 水	牛乳		牛乳			乳	824 34.5
	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	こまつな 切り干しだいこん		小麦	
	クラムチャウダー	じゃがいも バター 米粉	あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ 塩 こしょう	乳	
	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	
18 木	牛乳		牛乳			乳	840 32.3
	ささみのレモン煮	かたくり粉 油 砂糖	とり肉	レモン	清酒 醤油	小麦	
	春雨サラダ	はるさめ ドレッシング		こまつな もやし		小麦	
	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	コンソメ 塩 こしょう		
19 金	ごはん	米					844 35.0
	牛乳		牛乳			乳	
	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	卵 えび 小麦	
	しゅうまい	しゅうまいの皮 パン粉 ごま油 かたくり粉	ぶた肉	たまねぎ	醤油 塩	小麦	
22 月	ナムル	ごま ごま油 砂糖		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	839 28.2
	メキシコ風ピラフ	米 麦 バター		ピーマン		乳	
	ソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず チーズ	たまねぎ トマト にんにく にんじん	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	乳 小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
23 火	鉄骨サラダ	油 砂糖	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	849 34.2
	こぎつねごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のごまだれかけ	かたくり粉 油 砂糖 ごま	とり肉		清酒 醤油 みりん	小麦	
24 水	みそあえ	砂糖	みそ	こまつな にんじん もやし	醤油 清酒 みりん	小麦	786 32.6
	いなか汁	じゃがいも 油	豆腐	えのきたけ しめじ ねぎ こんにゃく	醤油 清酒 塩 だし(削り節)	小麦	
	ごはん たくあん	米		たくあん			
	牛乳		牛乳			乳	
25 木	鮭の塩焼き		さけ		塩		840 32.0
	ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな はくさい にんじん	醤油	小麦	
	みそけんちん汁	じゃがいも ごま油	豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		
	ぼんかん			ぼんかん			
26 金	キャラメル揚げパン	パン 油 キャラメル粉末				小麦 乳	838 33.1
	牛乳		牛乳			乳	
	いかとえびのチリソース	砂糖 油 かたくり粉	いか えび	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ	トマトケチャップ 清酒 豆板醤 醤油 コンソメ 酢 塩	えび 小麦	
	すいとん	小麦粉	とり肉 卵	にんじん だいこん ねぎ こまつな	塩 清酒 醤油 だし(削り節・煮干し)	小麦 卵	
29 月	みそラーメン 中華麺	中華めん				小麦	803 33.8
	汁	ごま 油	ぶた肉 みそ	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ たら	清酒 豆板醤 鶏がら 豚骨		
	牛乳		牛乳			乳	
	ポテトのオーロラソース焼き	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ	乳 卵	
30 火	青菜のソテー	油 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		856 36.3
	小松菜チャーハン	米 麦 油	焼きぶた ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな	清酒 醤油 塩 こしょう	小麦	
	牛乳		牛乳			乳	
	さばのヤンニョムカンジャンかけ	かたくり粉 砂糖 ごま ごま油	さば	にんにく しょうが ねぎ	醤油 一味唐辛子	小麦	
31 水	華風和え	砂糖 ごま油		はくさい もやし きゅうり にんじん	醤油 酢	小麦	815 32.0
	チンゲン菜のスープ		ハム 生揚げ	チンゲンサイ えのきたけ きくらげ たまねぎ	醤油 コンソメ 塩 こしょう	小麦	
	手巻き寿司 酢飯 手巻きのり	米	のり				
	具(えび・いか)	油	えびフライ いかの竜田			小麦 卵 えび	
31 水	あさり佃煮		あさりのつくだ煮			小麦	815 32.0
	ツナきゅうり	マヨネーズ	ツナ	きゅうり		卵	
	牛乳		牛乳			乳	
	根菜のカレー煮	じゃがいも バター	フランクフルト だいず 油揚げ	にんじん だいこん こまつな	コンソメ 塩 醤油 カレー粉	小麦 乳	
31 水	ジャンバラヤ	米 麦 油	フランクフルト	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが	塩 コンソメ チリパウダー カレー粉		815 32.0
	牛乳		牛乳			乳	
	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	
	コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし こまつな キャベツ		小麦	
洋風かき玉スープ	かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 醤油 塩 こしょう	卵 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くても、製造工程で混入する恐れがある場合、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。

【今月の食育の日の献立】 ~18日~

給部素 (石川県の郷土料理)



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	837	33.2	25.7%	3.8	471	4.5	398	0.75	0.69	43	6.0
	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