

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 火	中華風炊き込みごはん	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	829
	牛乳		牛乳			乳	
	変わり春巻き	はるまきの皮 小麦粉 油	とり肉 チーズ	さやいんげん	清酒	乳 小麦	33.6
	華風あえ	砂糖 ごま油		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酢	小麦	
スーミータン	かたくり粉 ごま油	卵 ハム	とうもろこし チンゲンサイ	塩 清酒 コンソメ	卵		
2 水	ごはん	米					845
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のオイスターソース焼き		ぶた肉	しょうが にんにく	オイスターソース 醤油 みりん 清酒	小麦	33.4
	すき昆布の炒り煮	ごま 砂糖 油	こんぶ だいず 油揚げ さつま揚げ	にんじん	清酒 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 こんにゃく ねぎ ごぼう こまつな	だし(昆布)			
7 月	ごはん	米					856
	牛乳		牛乳			乳	
	しらすとチーズの卵焼き	バター	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	34.3
	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな		小麦	
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	豆板醤 清酒 醤油 コンソメ オイスターソース	小麦		
8 火	2色揚げパン	パン 油 砂糖 ココア	きな粉		塩	小麦 乳	795
	牛乳		牛乳			乳	
	アスパラ入りミックスポテト	じゃがいも バター	スキムミルク	にんじん アスパラガス とうもろこし	塩 こしょう	乳	27.0
	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	
9 水	きんぴらごはん	米 麦 砂糖 油	ぶた肉	ごぼう にんじん しらすたき さやいんげん	醤油 清酒	小麦	777
	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	35.2
	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	
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		
10 木	ごはん	米					805
	牛乳		牛乳			乳	
	手作りふりかけ	ごま	しらす干し かつお節 のり		醤油 みりん 塩	小麦	30.9
	ポテトのマリアナスソースあえ	じゃがいも 油 砂糖	ぶた肉	ピーマン	トマトケチャップ ウスターソース		
チンゲンサイのスープ	ごま油	ハム 生揚げ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ きくらげ	塩 こしょう 醤油 コンソメ	小麦		
11 金	カレーライス 麦ごはん	米 麦	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	こしょう カレー粉 中濃ソース トマトピューレ	小麦 乳	888
	牛乳	じゃがいも カレールウ 油	牛乳			乳	26.5
	福神漬			福神漬		小麦	
	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	切り干しだいこん みずな こまつな		小麦	
14 月	ごはん	米					845
	牛乳		牛乳			乳	
	鯖の七味焼き	砂糖 ごま油 ごま	さば	しょうが	醤油 みりん 清酒 七味唐辛子	小麦	31.4
	かんぴょうの和え物	砂糖 ごま		かんぴょう にんじん こまつな	醤油 清酒	小麦	
新じゃがいもの煮物	じゃがいも 油 砂糖 かたくり粉	ぶた肉	にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
ピース入りわかめごはん	米 麦	油揚げ わかめ	グリーンピース	醤油 みりん 塩	小麦	849	
15 火	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉の唐揚げ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	35.8
	ごま酢和え	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	なめこ汁		豆腐 みそ	なめこ ねぎ	だし(煮干し・削り節)		
16 水	ツイストパン	パン				小麦 乳	806
	牛乳		牛乳			乳	
	ささみのこんがり焼き	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	卵 乳 小麦	27.3
	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	
じゃが団子スープ	じゃがいも かたくり粉	スキムミルク 牛乳 ぶた肉	たまねぎ こまつな にんじん	清酒 塩 こしょう 鶏がら	乳		
17 木	シーフードピラフ	米 麦 バター	えび いか あさり チーズ	たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	えび 乳	778
	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			小麦 卵 乳	32.5
	フレンチサラダ	ドレッシング		こまつな キャベツ にんじん			
洋風かき玉スープ	じゃがいも かたくり粉	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	卵 小麦		
18 金	ごはん	米					815
	牛乳		牛乳			乳	
	アジフライ	小麦粉 パン粉 油	あじ 牛乳 卵		こしょう 中濃ソース	小麦 乳 卵	33.6
	つしま(山口県)	砂糖	豆腐	干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	醤油 だし(削り節) 塩 酢	小麦	
みそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ こまつな	だし(削り節)			
21 月	【体育祭予備日の献立】						822
	おにぎり(わかめ) 子どもパン	米 パン	わかめ のり			小麦 乳	
	牛乳		牛乳			乳	30.9
	鶏肉の照り焼き スライスチーズ	かたくり粉 砂糖	とり肉 チーズ		清酒 こしょう 醤油 塩 みりん	乳 小麦	
切り干し大根の煮物 ミートマト	油 砂糖	油揚げ		醤油 清酒 塩	小麦		
カットパン			切り干しだいこん にんじん 干しいたけ さやいんげん トマト	醤油 清酒 塩			
22 火	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	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース こしょう	乳 小麦	888
	牛乳	じゃがいも ハヤシルウ 油	牛乳			乳	28.9
	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	
	ごはん	米					849
23 水	牛乳		牛乳			乳	
	ソフトカレイ竜田揚げ	油	かれのい竜田			小麦	34.4
	磯香和え		かつお節 のり	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 みりん	小麦	
	うま煮	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	とり肉 豆腐	たけのこ ピーマン にんじん そらまめ にんにく たまねぎ	清酒 塩 醤油 こしょう コンソメ	小麦	
24 木	かき揚げ丼 ごはん	米					814
	おかひじき入りかき揚げ	じゃがいも ごま 小麦粉 かたくり粉 油	あさり さくらえび 卵	おかひじき たまねぎ		卵 小麦 えび	
	たれ	かたくり粉			醤油 みりん だし(削り節)	小麦	27.1
	牛乳		牛乳			乳	
ピリ辛みそ汁	油 バター	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん こんにゃく 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 だし(削り節)	乳		
25 金	【体育祭予備日の献立】						870
	さきたまライスボール	パン				小麦 卵 乳	
	スパゲッティ	スパゲッティ 油		たまねぎ	塩 こしょう	小麦	35.3
	ミートソース	小麦粉 砂糖 油	ぶた肉 だいず チーズ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	
牛乳		牛乳			乳		
ひじきのピリッとサラダ	ごま油 砂糖	ひじき	キャベツ にんじん こまつな	酢 醤油 ラー油	小麦		
28 月	体育祭振替休日のため、給食はありません						
29 火	深川飯	米 麦 油	あさり 油揚げ	にんじん しらすたき さやいんげん しょうが	醤油 清酒 みりん 塩	小麦	812
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のアップルソース焼き	砂糖 ごま	とり肉	しょうが たまねぎ りんご	醤油 みりん 清酒	小麦	31.2
	みそ和え	砂糖	みそ	こまつな キャベツ	清酒 みりん 醤油	小麦	
いなか汁	油 じゃがいも	生揚げ	えのきたけ ごぼう にんじん ねぎ だいこん こんにゃく	醤油 清酒 みりん 塩 だし(煮干し・削り節)	小麦		
30 水	ピザトースト	パン 油	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	塩 こしょう ピザソース	小麦 乳	797
	牛乳		牛乳			乳	
	鉄骨サラダ	砂糖 油	ひじき ちりめんじゃこ	とうもろこし もやし こまつな	醤油 清酒	小麦	29.9
	じゃがいものコンソメスープ煮	じゃがいも 油	フランクフルト	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	小麦	
31 木	カレーピラフ	米 麦 バター	ぶた肉 だいず チーズ	ピーマン たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう カレー粉	乳	841
	ホワイトソースかけ	小麦粉 バター 油	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	27.0
	ツナサラダ	ごま ドレッシング 油 ツナ		キャベツ こまつな にんじん		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。

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	829	31.3	26.2%	3.5	471	4.5	597	0.71	0.71	40	5.6