

学校給食の  
基準量

E=エネルギー  
650 Kcal

P=タンパク質  
21.1~32.5 g

F=脂質  
14.4~21.7g

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

その他

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

いか・たこ・貝類・アーモンド・ピスタチオ・大豆・鮭・さとう・チーズ

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。



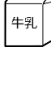
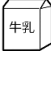
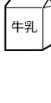


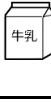


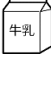
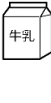




※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。

※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※ 配合表を基に表示しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されていない場合もあります。

※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来		
7	金	 牛乳	くろまいごはん		こめ, 黒米			
			イナムドゥチ	ぶたにく, かまぼこ, みそ			しいたけ, こんにゃく	
			クープイリチー	ぶたにく, 白かまぼこ, こんぶ	あぶら, さとう		切干大根, こんにゃく, にんじん	
			進級お祝いタルト	どうにゅう(大豆)	みずあめ, さとう, てんぷん, こめこ, あぶら	もも		
10	月	 牛乳	おぎごはん		こめ, おぎ			
			ハヤシライス	牛肉	こむぎこ, バター(乳)	にんじん, たまねぎ, グリンピース, マッシュルーム, トマト	小麦, 大豆	
			たくあんのごまあえ		ごま, ごまあぶら	たくあん漬け(さとう)もやし, きゅうり, キャベツ		
			くだもの(オレンジ)			オレンジ		
11	火	 牛乳	きびごはん		こめ, もちきび			
			アーサ汁	アーサ		えのきたけ, どうがん, しょうが		
			どうふチャンプルー	ぶたにく, どうふ	あぶら	にんじん, もやし, キャベツ, こまつな		
			アンドンソース	ぶたにく, みそ	さとう, あぶら	しょうが		
12	水	 牛乳	おぎごはん		こめ, おぎ			
			やさいスープ	無添加ベーコン	じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, セロリ, パセリ	大豆	
			こめこいりほるまき		はるさめ, ラード, てんぷん, あぶら, こむぎこ, さとう, 水あめ	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん		
			チンジャオロース	ぎゅうにく	さとう, ごまあぶら, てんぷん	ピーマン, パプリカ, にんじん, たけのこ, にんにく		
13	木	 牛乳	はるのおかりごはん	とりにく	こめ, あぶら	にんじん, コーン, たけのこ, なのはな, しいたけ, わらび, たけのこ, きくらげ, えのき		
			さばのゆずみそやき	さば, みそ		ゆず		
			ほうれん草のおひたし	かつおぶし		ほうれん草, ほうきさい, にんじん		
			くだもの(りんご)			りんご		
14	金	 牛乳	なかよしパン		なかよしパン(小麦, 乳, 大豆)			
			マッシュルームスープ	とりにく, 牛乳	じゃがいも, 米粉, バター(乳), 生クリーム(乳)	マッシュルーム, たまねぎ, にんじん, パセリ	大豆	
			アスパラのうめサラダ		さとう, ごま	グリーンアスパラ, キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん, うめ		
			チキンのハニーマスタードやき	とりにく	はちみつ			
17	月	 牛乳	ごはん		こめ			
			もずく丼	もずく, ぶたにく, ぎゅうにく	あぶら, さとう, てんぷん	たまねぎ, にんじん, パプリカ, たけのこ, コーン, こまつな, しょうが, にんにく		
			けんさんまぐろのいそやき	まぐろ, みそ, 青のり	さとう			
			こくとうビーンズ	大豆	こくとう			
18	火	 牛乳	みそラーメン	焼き豚, なたと	中華めん(小麦), ごまあぶら	もやし, にんじん, 木くらげ, コーン, ほうれん草, たけのこ	小麦, 大豆	
			キャベツのはりはりサラダ	かつおぶし		キャベツ, にんじん, たくあん漬け(さとう)		
			にくまん	とりにく	こむぎこ, さとう, ラード, ごま油	キャベツ, たまねぎ, ねぎ, にんにく, しょうが	乳成分, 大豆	
			きびごはん		こめ, もちきび			
19	水	 牛乳	チムシンジ	ぶたにく, レバー, みそ	じゃがいも	にんじん, たら, にんにく		
			ヌンクグラー	ぶたにく, かまぼこ	あぶら, さとう	だいこん, にんじん, しいたけ, からし菜		
			あじつけのり	のり	さとう		小麦, 大豆	
			おぎごはん		こめ, おぎ			
20	木	 牛乳	マーボー豆腐	どうふ, ぶたにく, レバー, 大豆, みそ	あぶら, てんぷん, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, たら, たけのこ, 椎茸, しょうが, にんにく, トマト	小麦, 大豆	
			パンパンジー	とりにく, みそ	さとう, ごま, ごまあぶら	もやし, きゅうり, にんじん, 木くらげ, かんてん		
			ソファールヨーグルト(レモン)	だっしふんにゅう(乳)	さとう	レモン, かんてん		
			クファージュシー	ぶたにく, かまぼこ, ひじき	こめ, あぶら	ごぼう, にんじん, しいたけ, ねぎ		
21	金	 牛乳	さばのおやき	さば				
			シカムドゥチ	ぶたにく, かまぼこ		しいたけ, こんにゃく, だいこん		
			くだもの(バナナ)			バナナ		
			きびごはん		こめ, もちきび			
24	月	 牛乳	チキンカレー	とりにく, 鶏レバー	じゃがいも, 米粉, バター(乳), あぶら, 生クリーム(乳)	にんじん, たまねぎ, ピーマン, りんご	大豆	
			いろどりサラダ		さとう	キャベツ, にんじん, パプリカ, きゅうり, コーン		
			お祝いタルト	どうにゅう(大豆)	こめこ, さとう, 水あめ, あぶら	ブルーベリー		
			わかめごはん	わかめ	こめ, さとう			
25	火	 牛乳	にくじゃが	ぶたにく	あぶら, じゃがいも, 黒糖, さとう	にんじん, たまねぎ, 糸こんにゃく, 絹さや		
			とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが		
			くだもの(りんご)			りんご		
			スパゲティミートソース	ぶたにく, ぎゅうにく, 豚レバー, パルメザンチーズ(乳)	スパゲティ(小麦), オリーブ油	にんじん, たまねぎ, セロリ, ピーマン, マッシュルーム, トマト, にんにく	小麦	
26	水	 牛乳	アスパラサラダ	無添加ハム	ごまあぶら, ごま	グリーンアスパラ, キャベツ, きゅうり, コーン		
			フルーツポンチ		白玉だんご(大豆)	パイナップル, みかん, 黄桃, 洋なし, ぶどう, さくらんぼ, りんご, バナナ, シークァーサー		
			たけのごはん	とりにく	こめ, あぶら	たけのこ, にんじん, しいたけ, しょうが		
			アーサじる	アーサ, 絹ごし豆腐(大豆)		えのきたけ, だいこん, しょうが		
27	木	 牛乳	さかなのにんじんソースやき	ホキ, 白花生, 白いんげん豆	卵不使用マヨネーズ(大豆)	にんじん, パセリ		
			パーカーハウスパン		パーカーハウスパン(小麦, 乳, 大豆)			
			ポタージュスープ	とりにく, 牛乳	あぶら, じゃがいも, こめこ, バター(乳)	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, コーン, パセリ	大豆	
			ポイルキャベツ			キャベツ, にんじん, コーン		
28	金	 牛乳	ハンバーグ	とりにく	てんぷん, じゃがいも, さとう	玉ねぎ		