

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8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）8品目		その他
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに、くるみ		アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、タコ、イカ、貝類、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。		
※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8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。		
※ くるみは、表示義務の経過措置期間が2025年3月31日までとされているため、把握できる範囲にて表示しています。		

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
1	金		きびごはん		こめ、もちきび		
			さつまじる	とりにく、みそ	さつまいも	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ	
			ひじきいため	ひじき、ぶたにく、大豆	あぶら、さとう	切干大根、系こんにやく、にんじん、にら	
4	月		カレーうどん	ぶたにく、なると	うどん（小麦）、さとう、でんぶん、あぶら	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草	
			アスパラいため		あぶら	グリーンアスパラ、にんじん、たまねぎ、コーン、エリンギ、にんにく	
			ココアスコーン	ヨーグルト（乳）	ケーキミックスパウダー（小麦、乳）、バター（乳）、さとう、チョコレート（乳）		
5	火		ごはん		こめ		
			ぶたどん	ぶたにく	さとう、あぶら、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、長ねぎ、系こんにやく、しいたけ、にんにく	
			わかめスープ	鶏肉、わかめ	春雨	にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	
			ミルメーク		さとう		
6	水		むぎごはん		こめ、おし麦		
			すきやき風煮	豚肉、豆腐	さとう、あぶら	系こんにやく、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、にんじん	小麦
			だいこんのうめあえ	ちくわ、とりにく	さとう	だいこん、にんじん、きゅうり、うめ	
7	木		たかなごはん	鶏肉、しらす干し	こめ、あぶら	にんじん、椎茸、高菜	
			もずくスープ	もずく、豆腐		ねぎ	
			メンチカツ	とりにく、豚肉	さとう、あぶら、でんぶん	キャベツ、たまねぎ	
			くだもの（温州みかん）			うんしゅうみかん	
8	金		きびごはん		こめ、もちきび		
			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、系こんにやく、絹さや	
			さかなの甘酢あんかけ	赤魚	でんぶん、あぶら、さとう	椎茸、えのきたけ、ピーマン、にんじん、たまねぎ	
11	月		むぎごはん		こめ、おし麦		
			マーボー豆腐	とうふ、豚肉、大豆、みそ	あぶら、でんぶん、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、椎茸、しょうが、にんにく	小麦
			カルシウムあえ	ひじき、糸けずり		だいこん、にんじん、こまつな、もやし	小麦
12	火		カルボナーラ	ベーコン、牛乳、チーズ（乳）	スパゲッティ（小麦）、オリーブ油、バター（乳）、小麦粉、生クリーム（乳）	たまねぎ、まいたけ、にんじん、こまつな	
			イタリアンサラダ		クルトン（小麦、乳）、さとう、ごま、オリーブ油	グリーンアスパラ、カリフラワー、にんじん、キャベツ、コーン	
			しゅわしゅわポンチ		白玉だんご、さとう	パイナップル、みかん、黄桃、りんご、黄もも、洋なし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ	
13	水		きびごはん		こめ、もちきび		
			シブインブシー	ぶたにく、あつあげ、こんぶ、みそ	あぶら、さとう	とうがん、いんげん、こんにやく、にら	
			ちくわのいそべやき	ちくわ、青のり、チーズ（乳）	卵不使用マヨネーズ		
			くずもち	きな粉	タピオカ粉、くず粉、黒糖、さとう		
14	木		スタミナピラフ	とりにく	こめ、あぶら、バター（乳）	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、マッシュルーム	
			はるさめスープ	ベーコン	春雨	にんじん、こまつな、コーン、しいたけ	
			ビックリジャンボのマヨ和え	とりにく	卵不使用マヨネーズ	ビックリインゲン、キャベツ、もやし、にんじん	
			くだもの（バナナ）			バナナ	
15	金		きなこあげパン	きな粉、スキムミルク（乳）	コッペパン（小麦、乳）、あぶら、さとう、黒糖	にんじん、たまねぎ、セロリー、パセリ	
			ラビオリクリームスープ	ラビオリ（小麦）、とりにく、いんげんまめ、豆乳	バター（乳）、小麦粉		
			ブロッコリーソテー	ウインナー	あぶら	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、エリンギ、にんにく	
19	火		きびごはん		こめ、もちきび		
			しまやさいみそしる	ぶたにく、みそ		島ニンジン、金美にんじん、だいこん、こまつな、にんにく	
			レバーのなんばんづけ	豚肉	でんぶん、米粉、油、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、長ねぎ	
			あじつけのり	のり			小麦
20	水		ごこくまいごはん		こめ、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米		
			すましじる	鶏肉		だいこん、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、しょうが	
			からしなのささみ和え	ささみ		からし菜、キャベツ、にんじん	小麦
			てづくりふりかけ	チリメン、あおさ、糸けずり	さとう	しそ	
21	木		わかめごはん	わかめ	こめ		
			さかなじる	赤魚、みそ		だいこん、にんじん、こんにやく、長ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	
			フーチャンプルー	麴（小麦）、たまご、豆腐、ツナ	大豆油	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、にら	
22	金		トウジンジーシューシー	ぶたにく、白かまぼこ	こめ、さつまいも、あぶら	にんじん、しいたけ、ねぎ	
			ゆしどうふ	ゆし豆腐			
			きびなごのカレーあげ	きびなご	でんぶん、あぶら		
25	月		チキンライス	とりにく	こめ、バター（乳）、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、えだ豆、にんにく	
			ポトフ	ウインナー	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	
			コールスローサラダ	ヨーグルト（乳）	卵不使用マヨネーズ、さとう	キャベツ、パプリカ、コーン、にんじん	
			クリスマスケーキ	豆乳、大豆粉	さとう、米粉、ココアパウダー、あぶら		