

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、かに、そば		いか、たこ、貝類(あさり、かき、はたて等)、まぐろ、バナナ、キウイ、牛、豚(ぶた)	

※ 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。
 ※ 配合表をもとに表記しているため、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。
 ※ 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。

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	木	牛乳 麦ごはん 大根の中華サラダ ジャージャンどうぶ、 れいどうパン	系かまぼこ あつあげ、ぶた肉、みそ	米、麦 春雨、さとう、ごま油 さとう、油、ごま油 さとう	だいこん、キャベツ、えだ豆 にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、たけのこ、木くらげ、にんにく パインアップル	
2	金	牛乳 コッペンパン ウインナー チリコンカン コールスロー	脱脂粉乳(乳) ウインナー(豚) ぶた肉、ぶたレバー、大豆、いんげん豆	小麦粉、さとう、油 油 卵なしマヨネーズ、さとう	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	小麦、牛エキス
5	月	牛乳 麦ごはん 魚の野菜あんかけ パパイヤイリチー さつまいもと小松菜のすまし汁	パサ ぶた肉	米、麦 小麦粉、でん粉、油、さとう、ごま 油 さつまいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが パパイヤ、にら、にんじん こまつな、しいたけ	
6	火	牛乳 オムライス オムライス用たまご ケチャップ ピーンズサラダ フルーツポンチ	とり肉 卵 ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆	米、油、乳なしマーガリン でん粉、油 ドレッシング さとう、もち粉、でん粉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、パセリ えだ豆、きゅうり、キャベツ みかん、黄もも、洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ、ナタデココ、シークァーサー	小麦 ケチャップ(個食)
7	水	牛乳 麦ごはん いんげんのごま和え 肉どうぶ、 りんご	ぶた肉、どうぶ	米、麦 ごま、さとう 油、さとう	いんげん、キャベツ、にんじん、コーン こんにゃく、にんじん、はくさい、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ りんご	
8	木	牛乳 冷やし中華 キムチスープ ももまん	わかめ、系かまぼこ、ハム(乳・卵・豚)、きんし卵(卵・小麦) ぶた肉、どうぶ、みそ あずき、かんてん	ちゅうかめん(小麦) ごま油、さとう 小麦粉、ラード(豚)、油、さとう	きゅうり、もやし にんにく、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、キムチ(小麦)	豚エキス
9	金	牛乳 きびごはん とり肉の塩こうじ焼き きんぴらレンコン 里芋のみそ汁 お月見だいふく	とり肉 ぶた肉 とり肉、みそ 豆乳、いんげん豆	米、もちきび 米(こうじ) 油、さとう、ごま油、ごま 里芋 水あめ、さとう、でん粉、さつまいも、米粉	れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく にんじん、だいこん、こまつな	
12	月	牛乳 麦ごはん チキンカレー カラフルコーンサラダ なし	とり肉、とりレバー	米、麦 じゃがいも、油、米粉、乳なしマーガリン ドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、トマト アスパラガス、コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん なし	
13	火	牛乳 麦ごはん ちくわのオープン焼き わかめとモーウィの酢の物 クーリジシ	ちくわ、糸けずり わかめ、系かまぼこ ぶた肉、白かまぼこ、卵	米、麦 卵なしマヨネーズ さとう	パセリ モーウィ(しろり)、きゅうり、シークァーサー しいたけ、どうがん、こんにゃく	豚エキス
14	水	牛乳 なかよしパン いちごジャム ほきのパン粉焼き ジャーマンポテト コーンスープ	脱脂粉乳(乳) ほき ウインナー(豚) とり肉、豆乳	小麦粉、さとう、油 さとう 卵なしマヨネーズ、パン粉(小麦) じゃがいも、油 米粉、乳なしマーガリン	いちご にんにく、バジル、パセリ たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく コーン、たまねぎ、パセリ	
15	木	牛乳 きびごはん ぶた肉のねぎ塩いため とりだんご中華スープ バナナ	ぶた肉 とり肉、とりだんご(小麦)	米、もちきび 油、ごま油 春雨、でん粉、ごま油	キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、にんにく 木くらげ、にんじん、青ねぎ、はくさい バナナ	
16	金	牛乳 クワージュシー じゃこサラダ 手づくり紅芋だんご	ぶた肉、白かまぼこ チリメン	米、油 ごま、さとう、ごま油 紅芋、さとう、もち粉、ごま、油	にんじん、しいたけ、ねぎ にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり	
20	火	牛乳 麦ごはん さばのしょうが焼き せんぎりイリチー うちなーみそ汁	さば ぶた肉、こんぶ、チキアガ、うすあげ ぶた肉、どうぶ、みそ	米、麦 さとう さとう、油	しょうが きりぼし大根、こんにゃく どうがん、にんじん、こまつな	豚エキス
21	水	牛乳 じごくめい、ぶつ・ちのいけラーメン あげぎょうぎ とろけるプリン	みそ、ぶた肉、ナルト ぶた肉 豆乳	中華めん(小麦)、でん粉、ごま油 ラード(豚)、油、さとう、でん粉、小麦粉 油、水あめ、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら しょうが、にら、たまねぎ、キャベツ	豚エキス、小麦、牛エキス
22	木	牛乳 タやけごはん いわしのかぼすレモン煮 ひじきサラダ さつまポテト	とり肉 いわし ひじき、ちくわ	米、油、ごま さとう、でん粉 ドレッシング(小麦) さつまいも、さとう、油、水あめ	にんじん、たけのこ、えだ豆 かぼす、レモン きゅうり、だいこん、にんじん、コーン	
26	月	牛乳 麦ごはん パンバンジー へちまの中華煮 青ざりみかん	とり肉 ぶた肉、あつあげ、みそ	米、麦 ごま、ドレッシング(はたて・小麦) ごま油、さとう、でん粉	きゅうり、にんじん、キャベツ へちま、こまつな、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、にんにく みかん	豚エキス、牛エキス
27	火	牛乳 きびごはん マグロのみそチーズ焼き ゴーヤーのささみ和え ゆしどうぶ	まぐろ、みそ、チーズ(乳) とり肉 ゆしどうぶ	米、もちきび オリーブ油 卵なしマヨネーズ、ドレッシング(小麦)	たまねぎ、パセリ ゴーヤー、もやし、コーン ねぎ	
28	水	牛乳 なすミートソーススパゲティ かぼちゃひき肉フライ イタリアンサラダ	ぶた肉、ぶたレバー、大豆 ぶた肉	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、さとう ラード(豚)、油、水あめ、さとう、でん粉、パン粉(小麦)、小麦粉 ドレッシング	なす、にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、カリフラワー	小麦
29	木	牛乳 おやこ丼 おやこ丼の具 どうぶと小松菜のみそ汁	とり肉、卵 どうぶ、みそ	米、麦 さとう、油	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ こまつな、にんじん、だいこん	
30	金	牛乳 わかめごはん 焼きししゃも アーモンド和え 肉じゃが	わかめ ししゃも ぶた肉	米、さとう アーモンド、さとう 油、じゃがいも、さとう	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにゃく	豚エキス