

※「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。

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
--------------	---------------------	------------------------	--------------------

表示義務(特定原材料)7品目 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、そば	その他 いか、たこ、貝類(あさり、かき、はたて等)、まぐろ、ハナナ、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	火	牛乳 スパゲティナポリタン 焼きぐりコロッケ ブロッコリーと豆サラダ	ウインナー(豚),ぶた肉	スパゲティ(小麦),オリーブ油,さとう じゃがいも,くり,さつまいも,油,,パン粉(小麦),小麦粉,コーンフラワー,さとう,でん粉 ドレッシング	にんじん,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,トマト,にんにく	牛,豚
2	水	牛乳 麦ごはん いわしハンバーグ 野菜炒め さつま汁	いわし,たら チキアギ とり肉,みそ	米,麦 油,パン粉(小麦),さとう,でん粉	たまねぎ,ねぎ,しょうが こまつな,キャベツ,もやし,たまねぎ,にんじん だいこん,にんじん,チンゲンサイ	
4	金	牛乳 麦ごはん とり肉のマスタード焼き チンゲンサイのごま和え 冬瓜のすりながし汁	とり肉,みそ とり肉	米,麦 卵なしマヨネーズ ごま,さとう でん粉	チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり とうがん,にんじん,ねぎ,しょうが	
7	月	牛乳 カレーピラフ メンチカツ キャベツとアーモンドのサラダ	とり肉 とり肉,ぶた肉 ベーコン(豚)	米,油 ラード(豚),油,でん粉,コーンフラワー, パン粉(小麦),小麦粉 アーモンド,ドレッシング	にんじん,たまねぎ,コーン,えだ豆,マッシュルーム キャベツ キャベツ,赤ピーマン,コーン	豚エキス
8	火	牛乳 麦ごはん カリポりにぼし 肉だんごのもの かき	カエリ,大豆 肉だんご(小麦)	米,麦 水あめ,さとう,ごま じゃがいも,油,さとう	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,いんげん かき	
9	水	牛乳 セサミトースト イタリアンサラダ 白菜の豆乳クリーム煮	脱脂粉乳(乳) とり肉,いんげん豆,豆乳	小麦粉,さとう,油,ごま,はちみつ ドレッシング	キャベツ,赤ピーマン,アスパラガス,たまねぎ,カリフラワー はくさい,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,しめじ	
10	木	牛乳 きびごはん いわしのかばやき風 パパイヤリチー うちなーみそ汁	いわし ツナ(まぐろ) ぶた肉,とうふ,みそ	米,もちきび 小麦粉,でん粉,油,さとう 油	しょうが パパイヤ,にんじん,にら,にんにく とうがん,にんじん,こまつな	豚エキス
11	金	牛乳 麦ごはん たくあんあえ 高野とうふの卵とじ オレンジ	高野とうふ,とり肉,卵,白かまぼこ	米,麦 ごま,さとう 油,さとう	きゅうり,にんじん,キャベツ,だいこん漬 たまねぎ,にんじん,ごぼう,しいたけ,いんげん オレンジ	
14	月	牛乳 麦ごはん タコライス コンソメスープ りんご	牛肉,ぶた肉,ぶたレバー,大豆,チーズ(乳) とり肉	米,麦 油 じゃがいも,油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト,キャベツ,赤ピーマン にんじん,たまねぎ,こまつな,コーン,にんにく りんご	
15	火	牛乳 麦ごはん さわらのシークワサーみそ焼き ツルツルいため 冬瓜とアーサ汁	さわら,みそ ベーコン(豚) アーサ,とうふ	米,麦 油 油,さとう,ごま油,ごま	シークワサー こんにゃく,にんじん,パクチョイ,もやし,コーン,にんにく とうがん,しょうが	
16	水	牛乳 五目うどん きつねもち 紅いもの大学芋	とり肉,うすあげ あぶらあげ	うどん(小麦) でん粉,もち粉,米粉,さとう べにいも,油,水あめ,さとう,ごま	だいこん,にんじん,たまねぎ,こまつな	小麦
17	木	牛乳 麦ごはん しょうが焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	ぶた肉 ぶた肉 うすあげ,みそ	米,麦 さとう さとう,ごま油,ごま じゃがいも	しょうが ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく キャベツ,にんじん	
18	金	牛乳 クープジュシー キャベツ入平つくね きりぼし大根のウサチー さくっとそら豆	ぶた肉,白かまぼこ,うすあげ,こんぶ とり肉,かつお節,えんどう豆 系かまぼこ,わかめ そら豆	米,油 ラード(豚),さとう,でん粉 さとう 油	しいたけ,にんじん,えだ豆 しょうが,キャベツ きりぼし大根,きゅうり,シークワサー	豚エキス
21	月	牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン 小松菜のナムル わかめスープ	とり肉 わかめ,とうふ	米,麦 米粉,でん粉,油,ごま ごま,ドレッシング(小麦) ごま,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ こまつな,にんじん,キャベツ 長ねぎ	
22	火	牛乳 あみパン ブルーベリージャム カルトフェル・ザラト(じゃがいものサラダ) グラージュ(牛肉のトマト煮込み)	脱脂粉乳(乳) ハム(乳・卵・豚) 牛肉	小麦粉,さとう,油 水あめ,さとう じゃがいも,ドレッシング じゃがいも,オリーブ油	ブルーベリー たまねぎ,にんじん,きゅうり たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン,カリフラワー,ブ ロッコリー,にんにく,トマト	小麦,牛,豚,豚エキス
24	木	牛乳 ふきよせごはん さばの竜田あげ 野菜のうめ和え みかん	とり肉,うすあげ さば わかめ,とり肉	米,くり,油 でん粉,米粉,油 さとう	にんじん,まいたけ,しめじ,しいたけ,えだ豆 しょうが きゅうり,はくさい,うめ,しそ みかん	
25	金	牛乳 麦ごはん ダルカレー(ネパール風豆のカレー) アチャール(ネパール風サラダ) ヨーグルト	とり肉,とりレバー,レンズ豆,大豆,ひよこ豆 ヨーグルト(乳)	米,麦 じゃがいも,油,米粉,乳なしマーガリン ごま,油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,パジル,トマト だいこん,きゅうり,赤ピーマン,レモン	
28	月	牛乳 きびごはん 千草焼き 和風ポトフ ラ・フランス(洋なし)	卵,チーズ(乳),とり肉 とり肉,ミニウインナー(豚)	米,もちきび さとう,でん粉,油 じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しいたけ にんじん,だいこん,たまねぎ,キャベツ,しめじ,ほうれん草 ラ・フランス(洋なし)	小麦
29	火	牛乳 麦ごはん とうふ・シューマイ 大根の中華サラダ マーボーとうふ	とうふ,すりみ,豆乳,ひじき,大豆 系かまぼこ ぶた肉,ぶたレバー,大豆,とうふ,みそ	米,麦 さとう,油,小麦粉,でん粉 春雨,さとう,ごま油 油,ごま油,さとう,でん粉	にんじん,えだまめ,コーン,たまねぎ だいこん,キャベツ,きゅうり,えだ豆 にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,木くらげ	小麦,豚エキス
30	水	牛乳 麦ごはん なっとう 白菜のさっぱり和え 冬瓜のそぼろ煮	なっとう とり肉 ぶた肉,ぶたレバー,あつあげ	米,麦 ドレッシング さとう,油,でん粉	はくさい,きゅうり,黄ピーマン しょうが,にんじん,とうがん,ほうれん草,こんにゃく	タレ(小麦) 豚エキス