

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		マンゴー、いくら
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、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。		

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
7	火		むぎごはん ビビンバどん わかめスープ ミニワッフル	たまご、ぶたにく、みそ わかめ、きぬごしとうふ 卵、脱脂粉乳、全粉乳	米、おおむぎ ごま、ごま油、さとう、でんぶん、油 ごま油、ごま さとう、小麦粉、油、ココア、水あめ、バター、でんぶん	こまつな、もやし、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にんにく ねぎ	小麦
8	水		にくやさいそば ゴーヤーのマヨネーズあえ サーターアンダギー	ぶたにく、チキアゲ ツナ 卵	沖縄そば(小麦)、油 マヨネーズ(卵) なたね油、さとう、小麦粉	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな ゴーヤー、きゅうり、にんじん、コーン、えだまめ シークワサー	卵
9	木		ゆかりごはん ちぐさやき ひじきいため いもとこんにゃくのみそしる	チーズ、卵、鶏肉 ぶたにく、ひじき、だいず 鶏むね肉、厚揚げ、みそ	米、さとう 油、さとう、でん粉 さとう、なたね油 さつまいも	しそ しいたけ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ にんじん、にら、こんにゃく こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
10	金		むぎごはん やしししゃも にくじゃが こまつなのおかかあえ 清見みかん	ししゃも ぶたにく 糸けずり	米、おおむぎ じゃがいも、さとう、なたね油	にんじん、こんにゃく、たまねぎ、えだまめ こまつな、はくさい、にんじん 清見みかん	
13	月		むぎごはん ひじきしゅうまい ホイコーロー ちゅうかスープ	鶏肉、豚肉、ひじき、大豆たんぱく 豚肉、みそ とりにく、たまご	米、おおむぎ さとう、でん粉、小麦粉 さとう、でんぶん、なたね油、ごま油 でんぶん	しいたけ、たまねぎ、しょうが、キャベツ キャベツ、ピーマン、たけのこ、赤ピーマン、にんにく、しょうが たまねぎ、クリームコーン、コーン、チンゲンサイ	
14	火		あわごはん とうふハンバーグきのこあんかけ からしなのツナあえ とんじる	鶏肉、豚肉、とうふ ツナ ぶたにく、うすあげ、みそ	米、もちきび さとう、パン粉、でんぶん さとう じゃがいも	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、しめじ からしな、もやし、にんじん だいこん、にんじん、こんにゃく、しょうが、ねぎ	
15	水		あげパン ポトフ まめまめサラダ ニューサマー	きなこ とりにく ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、とりにく	コッペパン(小麦、乳)、大豆油、さとう、アーモンド ラード、粉あめ、さとう、でん粉、じゃがいも さとう、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、寒天 ニューサマー	
16	木		むぎごはん さんまのうめこ クレープイリチー シカムドゥッチ びわ	さんま ぶたにく、かまぼこ、昆布、うすあげ ぶたにく、カステラかまぼこ(卵)、うすあげ	米、おおむぎ さとう なたね油、さとう	うめぼし こんにゃく こんにゃく、しいたけ、とうがん びわ	小麦
21	火		むぎごはん キーマカレー かいそうサラダ りんご	とりにく、大豆 わかめ、茎わかめ、昆布、赤とさかのり、白ふのり、白とさかのり	米、おおむぎ じゃがいも、小麦粉、バター ドレッシング(小麦)	たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、トマト、にんにく キャベツ、モウイ、コーン りんご	小麦
22	水		アーサイリジュシー ごもくあげかまぼこ だいこんとしらすのうめあえ ゆし豆腐	ぶたにく、うすあげ、かまぼこ、アーサ ごもくあげかまぼこ 糸けずり、しらす干し ゆし豆腐	米、なたね油 ドレッシング(小麦)	しいたけ、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん ねぎ	
23	木		スパゲティジェノベーゼ トマトオムレツ パパイヤサラダ げんきヨーグルト	ベーコン、チーズ 卵、とりにく ロースハム(卵・乳) 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン	スパゲティ、オリーブ油、バター 油、さとう、でん粉 ドレッシング(小麦)、ごま油、さとう さとう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、バジル、にんにく たまねぎ、トマト パパイヤ、きゅうり、にんじん 寒天	乳、小麦
24	金		むぎごはん レバーフライ にんじんしりしり かしわじる グレープフルーツ	豚レバー たまご、ツナ とりにく	米、おおむぎ 大豆油、パン粉、でんぶん なたね油、ごま油	にんじん、たまねぎ、にら とうがん、にんじん、長ねぎ、しいたけ グレープフルーツ	
27	月		あわごはん ごぼうのとりにくまき ゴーヤーチャンプルー トマトとたまごのスープ	とりにく ぶたにく、とうふ とりにく、たまご	米、もちきび さとう なたね油 でんぶん	ごぼう ゴーヤー、にんじん、キャベツ、たまねぎ たまねぎ、にんじん、トマト	
28	火		むぎごはん やしぎょうざ とうがんのちゅうかに えだまめサラダ	豚肉 ぶたにく、とうふ、みそ ロースハム(卵・乳)	米、おおむぎ でん粉、さとう、油、ラード、小麦粉 ごま油、でんぶん 春雨、さとう、ごま、ごま油	キャベツ、しょうが、たまねぎ、はくさい、にんにく とうがん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、にんにく、しょうが もやし、にんじん、えだまめ	
29	水		なかよしパン チキンのハーブやき きのこツナのサラダ パンパキンスープ ぶどう	鶏肉 ツナ とりにく、加工乳	なかよしパン(小麦、乳) なたね油 ドレッシング(小麦) じゃがいも、小麦粉、バター、生クリーム	バジル、にんにく キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、パセリ レッドグローブ	乳、小麦
30	木		むぎごはん いわしのしょうがに フーイリチー もずくのみそしる	いわし くるまふ(小麦)、たまご、ツナ きぬごしとうふ、もずく、みそ	米、おおむぎ さとう、でんぶん なたね油	しょうが キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら だいこん、ねぎ	小麦 乳
31	金		メキシカンライス マグロフライ ごぼうサラダ オレンジ	とりにく マグロ ツナ	米、なたね油 パン粉、大豆油、でんぶん マヨネーズ(卵)、コールドスロートレッシング(卵)	にんにく、にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、トマト、ビュレー ごぼう、きゅうり、にんじん、えだまめ オレンジ	乳、小麦