

学校給食の基準	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校基準量	650 Kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.7g
中学校基準量	830 Kcal	27.0～41.5 g	18.4～27.7g

※「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	推奨20品目
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみ	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、バナナ、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド
※ 食材や調味料などについて()内にアレルギー食材の記載をしています。 ※ 詳しい情報が必要な方は給食センターまでお問い合わせください。 ※ かまぼこ等の練り物の原材料は、えび、かにを食べています。 ※ アーサ、もずくの養殖場にはヨコエビ類が生息しています。(ヨコエビは食物アレルギーの表示対象外です) ※ 海藻類、小魚類はえび、かにが混ざる漁法で捕獲され、アサリなどの二枚貝はかにが生息しています。 ※ 揚げ油に使用する大豆油は3〜4回程度使用しています。 ※ 大量調理を行うため、微量のアレルゲンの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。	

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もことになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もことになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもことになる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	備考(揚げ油)
1	月	 ごはん わかめスープ そぼろ丼(臭)	ちくわ、豆腐、わかめ 豚肉、大豆	こめ 大豆油、さとう	にんじん、もやし、おぎなうが にんじん、こまつな、いんげん、コンシ、えだまめ(大豆)、しょうが	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 みりん、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 589 Kcal P 27 g F 18.8 g	E 734 Kcal P 27 g F 21.2 g	
2	火	 ココアあげパン(幼稚園) ごととろい ABCスープ チリコンカン ペビーチーズ	脱脂粉乳 ベーコン(豚)、鶏肉 ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆、大豆、豚肉、鶏レバー チーズ(乳)	ココパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、黒糖、アーモンド 黒糖、パン(小麦・乳・大豆) マカロニ(小麦)、じゃがいも、大豆油 さとう、大豆油	ココア たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、にんにく たまねぎ、にんじん、ピーマン、コンソメ、トマト、にんにく、チャツネ(りんご)	ココア 塩、こしょう、チキン、からスープ(鶏) ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー	E 646 Kcal P 28 g F 23.4 g	E 735 Kcal P 31.5 g F 25.8 g	①
3	水	 ごはん チキンカレー フルーツポンチ クワアジュシー	鶏肉 鶏肉、油揚げ(大豆)、こんぶ、かまぼこ	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉 さとう、カクテルゼリー(大豆、もも、りんご)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コンシ、にんにく、チャツネ(りんご) みかん、パイナップル、もも、洋なし、ぶどう、チェリー	カレールーウ(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー粉、デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ、ウスターソース、塩、チキン、からスープ(鶏)、さとうきび	E 638 Kcal P 20.8 g F 17.1 g	E 796 Kcal P 24.2 g F 19.1 g	
4	木	 メンチカツ カップもずく	鶏肉、大豆、豚肉 もずく	豚脂、でんぶ、さとう、植物油、米酢、菜種油 さとう	キャベツ、たまねぎ シークワサー	食塩 醸造酢、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、かつお節、エキス、食塩	P 27.3 g F 23.7 g	P 30 g F 25.2 g	
8	月	 ごはん シブインブシー(冬のみそ煮) いわしの生煮え しそごはん	豚肉、油揚げ(大豆)、チキアギ、みそ(大豆) いわし	こめ 大豆油、さとう、でんぶ さとう、でんぶ	こんにゃく、とうがら、にんじん、こんにゃく、えだまめ(大豆) しょうが	からスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みりん しょうゆ(小麦・大豆)、食塩	E 583 Kcal P 25.2 g F 17.7 g	E 715 Kcal P 28.7 g F 19.1 g	
9	火	 すまし汁 筑前煮	豚肉、わかめ 鶏肉、厚揚げ(大豆)	こめ 大豆油、さとう	にんじん、はくさい、こまつな、しょうが にんじん、たけのこ、れんこん、だいこん、しいたけ、こんにゃく、いんげん	食塩、鶏酢 かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん	E 509 Kcal P 23.2 g F 13.3 g	E 641 Kcal P 27.4 g F 14.5 g	
10	水	 ココアあげパン(南風原中) ココパン ミネストローネ いんげんソテー スティックチーズ	脱脂粉乳 ベーコン(豚)、鶏肉 ウインナー(豚) チーズ(乳)	ココパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう、黒糖、アーモンド ココパン(小麦・乳・大豆) マカロニ、大豆油 大豆油	ココア たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、にんにく いんげん、にんにく、の芽、くわい、にんじん、たまねぎ、コンシ	ココア チキン、からスープ(鶏)、塩、こしょう 塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう	E 572 Kcal P 24.7 g F 22.7 g	E 646 Kcal P 27.8 g F 25 g	②
11	木	 ごはん はるさめスープ ホイコーロー	つくね(鶏) 豚肉、みそ(大豆)	こめ 春雨 大豆油、ごま油、さとう、でんぶ	しいたけ、こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、テンメシジャン(小麦・大豆・ごま)、トウバンジャン、塩	E 556 Kcal P 23.1 g F 16.1 g	E 694 Kcal P 27.2 g F 17.8 g	
12	金	 ごはん マーボーナス ひじきしゃうまい	豚肉、大豆、鶏レバー、豆腐、みそ(大豆) 豚肉、鶏肉、ひじき	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぶ でんぶ、さとう、小麦粉	なす、にんじん、たまねぎ、にんしょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、コンシ	からスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、山椒、豆腐、のり(小麦・大豆・牛肉・豚・せ)、ごま、オイスターソース、トウバンジャン しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、こしょう	E 589 Kcal P 25.5 g F 16.9 g	E 732 Kcal P 30 g F 18.6 g	
16	火	 ごはん 豚肉、とらばらめ 五目卵焼き	豚肉、豆腐 卵	こめ 大豆油、さとう でんぶ、さとう、植物油	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、長ねぎ、にんにく にんじん、グリーンピース、コンシ、たけのこ、しいたけ	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩 かつおだし、煮干し、だし、しょうゆ(小麦・大豆)、食塩	E 557 Kcal P 22.7 g F 17.8 g	E 689 Kcal P 25.4 g F 19.5 g	
17	水	 うどん(鶏) カレーうどん(臭) 野菜かき揚げ メロンゼリー	とりにく、なすと、油揚げ(大豆) 大豆 大豆粉、大豆油、バーン油	小麦粉 でんぶ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にんにく たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゆんぎく	かつおだし、からスープ(豚・鶏・りんご)、カレールーウ(小麦・牛肉・鶏・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、カレー粉、塩 食塩	E 636 Kcal P 26.5 g F 23.9 g	E 802 Kcal P 31.6 g F 31.1 g	③
18	木	 ごはん クーリジ(卵とじ汁) ゴーヤンブシー 黒糖大豆(手作り)	豚肉、わかめ、卵 豚肉、かまぼこ、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆) 大豆	こめ でんぶ 大豆油	とうがらし、しいたけ ゴーヤー、にんじん、こんにゃく	かつおだし、チキン、からスープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 かつおだし	E 673 Kcal P 31.8 g F 23.6 g	E 839 Kcal P 38.1 g F 27.2 g	
19	金	 ごはん 唐辛のみそ汁 五目きんぴら	豚肉、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、大豆、かまぼこ	こめ 唐辛 大豆油、さとう、白ごま、ごま油	にんじん、たまねぎ ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)、かつおだし	E 577 Kcal P 26.2 g F 15.4 g	E 717 Kcal P 31.3 g F 17.3 g	
22	月	 ごはん キャベツスープ ドライカレー(臭)	鶏肉、ウインナー(豚) 豚肉、鶏肉、大豆、青えんどう、豆腐、いんげん豆、ひよこ豆	こめ じゃがいも 大豆油、さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	かつおだし、からスープ(豚・鶏・りんご)、こしょう、塩 ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、カレー粉	E 635 Kcal P 33.3 g F 18.2 g	E 790 Kcal P 39.3 g F 20.5 g	
24	水	 黒蜜たきごみごはん まぐろカツ シークワサーゼリー バーガーパン ラビオリスー	豚肉 まぐろ さとう 豚肉、ラビオリ(小麦・大豆・鶏・豚) ハンバーグ(小麦・鶏・豚) チーズ(乳)	こめ、大豆、大豆油、ごま油 大豆油、植物油、パン粉、さとう、でんぶ さとう さとう	にんじん、たまねぎ、黒蜜(小麦・大豆・ごま)、コンシ、しいたけ、にんにく しょうゆ(小麦・大豆)、酒類 シークワサー	からスープ(豚・鶏・りんご)、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、さとうきび しょうゆ(小麦・大豆)、酒類 デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ	E 626 Kcal P 25.1 g F 19.5 g	E 720 Kcal P 29.0 g F 22.0 g	④(黒蜜)
25	木	 ハンバーグ ハンバーグ ハンバーグ ハンバーグ	豚肉、ラビオリ(小麦・大豆・鶏・豚) ハンバーグ(小麦・鶏・豚) チーズ(乳)	こめ じゃがいも、大豆油 さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、にんにく たまねぎ、しじめ、のき	からスープ(豚・鶏・りんご)、こしょう、塩 デミグラスソース(小麦・鶏)、ケチャップ	E 595 Kcal P 27.1 g F 22.6 g	E 700 Kcal P 32 g F 26.1 g	
26	金	 ごはん 大根のそぼろ煮 カエリあまから 五穀米ごはん ななみ汁	豚肉、大豆、かまぼこ、厚揚げ(大豆) かたくり、いわし、大豆 かたくり、いわし、大豆 ななみ、豚肉	こめ 大豆油、さとう、でんぶ アーモンド、白ごま、米、あめ、ごま油、はちみつ	だいこん、にんじん、こまつな、えだまめ(大豆) しょうゆ(小麦・大豆)	からスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩 しょうゆ(小麦・大豆)	E 622 Kcal P 29.2 g F 19.3 g	E 775 Kcal P 34.6 g F 21.8 g	
29	月	 千切りイリチー	豚肉、かまぼこ、こんぶ	こめ 大豆油、さとう	しいたけ、しょうが、こんにゃく にんじん、だいこん、いんげん	かつおだし、からスープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 からスープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、かつおだし	E 577 Kcal P 25.6 g F 17.6 g	E 725 Kcal P 30.3 g F 19.8 g	
30	火	 ごはん かきたま汁 ひじきいため 納豆	豆腐、卵 豚肉、ひじき、ちくわ 納豆(大豆)	こめ でんぶ 大豆油、さとう、ごま油 さとう、米、あめ	しいたけ、たまねぎ、おぎな にんじん、こんにゃく、キャベツ	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒 しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、食塩、かつお節、エキス	E 590 Kcal P 27.1 g F 18.3 g	E 724 Kcal P 30.8 g F 20.2 g	