

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	小学校栄養価	中学校栄養価	揚げ油
2	月	 ごはん あさりと野菜スープ チキンのトマトペンネ レモンゼリー	あさり、ベーコン(豚)	こめ マカロニ(小麦)、大豆油、さとう	たまねぎ、にんじん、セロリ、はくさい にんじん、たまねぎ、コーン・ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく	がらすープ(豚・鶏・りんご)、チキンがらすープ(鶏)、こしょう塩 ケチャップ、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、こしょう塩	E 583 Kcal P 22 g F 14 g	E 721 Kcal P 27 g F 15 g	
3	火	 ごはん つみれ汁 セルフのり巻き(具) 節分豆 手巻き海苔	いわしつみれ、豆腐(大豆)、みそ(大豆)	こめ 大豆油、白ごま、ごま油	こめ だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし テンメシジャン(小麦・大豆・ごま)、料理酒、七味唐辛子(ごま)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 605 Kcal P 30 g F 20 g	E 750 Kcal P 36 g F 22 g	
4	水	 ごはん 大根のそぼろ煮 にらまんじゅう みかん(幼稚園・中学校)	豚肉、大豆、こんぶ、かまぼこ、豆腐	こめ 大豆油、さとう、でんぶ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、えだまめ(大豆)、こんにやく	がらすープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩、かつおだし キャベツ、にしょうが、にんにく	E 619 Kcal P 26 g F 18 g	E 755 Kcal P 30 g F 20 g	
5	木	 ごはん アーサと赤魚のすまし汁 スタミナレバー	アーサ、赤魚	こめ 大豆油、さとう、ごま油、白ごま、でんぶ	えのき、ねぎ しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ	かつおだし、がらすープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、塩	E 563 Kcal P 26 g F 18 g	E 705 Kcal P 30 g F 20 g	
6	金	 コッペパン きなこあげパン(中3) 牛肉と豆のシチュー コーンソテー	きなこ(大豆) 牛肉、ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆、白花生、白いんげん豆、大豆	コッペパン(小麦・乳・大豆) コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、さとう黒糖、アーモンド	にんじん、たまねぎ、にんにく	シナモン ハヤシルウ(小麦・大豆・牛肉)、ウスターソース、ケチャップ、塩、こしょう、赤ワイン、がらすープ(豚・鶏・りんご)、さとうきび	E 640 Kcal P 26 g F 25 g	E 738 Kcal P 30 g F 29 g	①
9	月	 ごはん 鶏汁 マミナチャンプルー 豆乳パニラ大福(中3)	鶏肉、こんぶ 豚肉、ツナ(大豆)、厚揚げ(大豆)	こめ 大豆油	にんじん、だいこん、こまつな にんじん、もやし、からしな、にんにく	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 522 Kcal P 27 g F 14 g	E 744 Kcal P 32 g F 19 g	
10	火	 ガーリックピラフ かぼちゃコロッケ いちごプリン	牛肉、豚肉	こめ、大豆油、オリーブ油 じゃがいも、小麦粉、植物油、パン粉、でん粉、大豆油、砂糖	たまねぎ、にんじん、パセリ、ピーマン、マッシュルーム、コーン、にんにく かぼちゃ、たまねぎ	チキンがらすープ(鶏)、白ワイン、こしょう塩 塩、さとうきび	E 677 Kcal P 19 g F 24 g	E 747 Kcal P 21 g F 26 g	②
12	木	 ごはん 中華コーンスープ なすみそ炒め みかん(小学校)	鶏肉、たまご 豚肉、厚揚げ(大豆)、みそ(大豆)	こめ でんぶ	コーン、クリームコーン、長ねぎ、しいたけ なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく	かつおだし、チキンがらすープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、トウバンジャン	E 582 Kcal P 23 g F 16 g	E 693 Kcal P 27 g F 17 g	
13	金	 ごはん ビーフンスープ ピピンパ丼(具)	鶏肉 豚肉、牛肉、鶏レバー、大豆	こめ ビーフン	しいたけ、こまつな、にんじん からしな、にんじん、もやし、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、かつおだし みりん、料理酒、トウバンジャン、しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 616 Kcal P 32 g F 18 g	E 767 Kcal P 38 g F 21 g	
16	月	 ごはん 白菜のみそ汁 きんぴらごぼう ふりかけ	とうふ(大豆)、わかめ、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、かまぼこ	こめ 大豆油、ごま油、白ごま、さとう	はくさい、にんじん ごぼう、にんじん、こんにやく、ピーマン	かつおだし チキンがらすープ(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、七味唐辛子(ごま)、塩	E 557 Kcal P 24 g F 16 g	E 691 Kcal P 28 g F 17 g	
17	火	 ごはん なかみ汁 千切りイリチー うむくじ天ぷら	豚肉、豚中味 豚肉、黄かまぼこ、こんぶ	こめ ごま、さとう	こめ しいたけ、しょうが、こんにやく にんじん、だいこん、こんにやく、しいたけ、いんげん	しょうゆ(大豆・小麦)、塩 かつおだし、がらすープ(豚・鶏・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 がらすープ(豚・鶏・りんご)、料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつおだし	E 634 Kcal P 25 g F 21 g	E 777 Kcal P 29 g F 24 g	③
18	水	 コッペパン ナン(中3) 豆乳スープ ドライカレー(具) チーズ(中学校)	コッペパン(小麦・乳・大豆) 小麦粉、植物油(大豆)、ショートニング、砂糖 鶏肉、豆乳 豚肉、鶏肉、大豆、ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆、 チーズ(乳)	こめ コッペパン(小麦・乳・大豆) 小麦粉、植物油(大豆)、ショートニング、砂糖 大豆油、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム、クリームコーン たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	食塩、イースト、麦芽 チキンがらすープ(鶏)、ホワイトルウ(小麦・豚)、塩、こしょう、さとうきび 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 633 Kcal P 33 g F 22 g	E 759 Kcal P 40 g F 28 g	
19	木	 ごはん 煮つけ 魚のシークワサー塩焼 あんさんずー	豚肉、厚揚げ(大豆)、こんぶ、ちくわ さば えんどう、ガルバンゾー、レンズ豆、大豆、小豆、みそ(大豆)、ツナ(大豆)	こめ さとう さとう 麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、大豆油、さとう	こんにやく、にんじん、だいこん、いんげん シークワサー、レモン果汁 みりん	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、塩 りんご酢、酢、しょうゆ(小麦)	E 613 Kcal P 29 g F 18 g	E 749 Kcal P 33 g F 19 g	
20	金	 キムタクごはん ハンバーグ りんごゼリー	鶏肉、チキアギ 豚肉、鶏肉、大豆、	こめ、大豆油、ごま油、白ごま 豚脂、でん粉、油脂 水、あめ、砂糖、でん粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、しいたけ、たかきん、白菜、キムチ たまねぎ りんご果汁、りんごピューレ	がらすープ(豚・鶏・りんご)、塩、こしょう、キムチ、りんご、ごま、しょうゆ(小麦・大豆)、さとうきび ポークエキス、チキンブイオン、塩	E 592 Kcal P 22 g F 17 g	E 697 Kcal P 27 g F 21 g	
24	火	 ごはん 豚汁 キャベツのおかかいため	豚肉、みそ(大豆) 豚肉、厚揚げ(大豆)、糸けずり	こめ 大豆油	だいこん、にんじん、こんにやく、しいたけ、ねぎ にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、からしな	かつおだし、がらすープ(豚・鶏・りんご) しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 574 Kcal P 26 g F 19 g	E 716 Kcal P 30 g F 21 g	
25	水	 ごはん 中華スープ もずく入りチャブチェ シークワサーソルベ(小6・中3) 和風スパゲティ	ベーコン(豚) もずく、豚肉、大豆 鶏肉、ベーコン(豚)	こめ ごま油、でんぶ 春雨、ごま油、さとう、白ごま、大豆油	たまねぎ、にんじん、はくさい にんじん、赤ピーマン、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、にんにく	かつおだし、チキンがらすープ(鶏)、塩、こしょう 料理酒、塩、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう、かつおだし	E 673 Kcal P 25 g F 19 g	E 828 Kcal P 29 g F 22 g	
26	木	 ごはん いかり揚げ 米粉ドッグ ごはん チキンカレー	いかり 卵、豆乳、 鶏肉、 鶏肉、	こめ パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、でん粉、大豆油 砂糖、植物油、でん粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	塩、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、チキンがらすープ(鶏) 食塩 カカオマス、ココアパウダー	E 610 Kcal P 25 g F 24 g	E 715 Kcal P 30 g F 28 g	④
27	金	 ごはん チキンカレー フルーツポンチ トンカツ(中9)	鶏肉、 豚肉、	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉 砂糖、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、にんにく みかん、パイナップル、もも、洋なし、ぶどう、さくらんぼ	カレールウ(小麦・牛肉・鶏・大豆)、カレー粉、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウスターソース、ケチャップ、塩、チキンがらすープ(鶏)、さとうきび、チャツネ(りんご)	E 645 Kcal P 22 g F 17 g	E 874 Kcal P 30 g F 23 g	⑤廃棄