

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コエビ類が生息しています。(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	小学校栄養価	中学校栄養価	揚げ油回数
2	月	 ごはん 里芋のみそ汁 そぼろ丼(具) 中3ももタルト	鶏肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉、鶏肉、大豆 豆乳(大豆)、大豆粉	こめ 里芋 大豆油、さとう 砂糖、米粉、ショートニング、でん粉、 コーンフラワー、植物油、水あめ	にんじん、たまねぎ、こまつな にんじん、ごぼう、いんげん、コーン、えだま め(大豆)、しょうが、にんにく ももピューレー、こんにやく	かつおだし みりん、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、 塩	E 606 Kcal P 28.1 g F 18.0 g	E 864 Kcal P 34.4 g F 24.3 g	
3	火	 ちらしずし もずくとあさりのすまし汁 ハンバーグの野菜あんかけ 幼稚園ミニひなあられ 小学校ひなあられ 中学校桜餅	もずく、あさり ハンバーグ(大豆・鶏・豚) のり 白いんげん	こめ、砂糖 さとう、でんぶん もち米、砂 もち米、オリーブ油 もち米、砂糖、でん粉、水あめ	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、 しいたけ だいこん、えのき、ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、しいたけ	醸造酢(小麦)、食塩、しょうゆ(小麦・大豆)、 昆布エキス、チキンエキス(鶏)、煮干エキス、醸造調味料、 みりん、鰹風調味料 かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、 塩 料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	E 595 Kcal P 23.8 g F 14.2 g	E 774 Kcal P 30.0 g F 16.4 g	
4	水	 ごはん なすとズッキーニのみそしる 肉じゃが のりかつおふりかけ	鶏肉、油揚げ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉 かつお節、のり	こめ なす、ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、ねぎ じゃがいも、大豆油、さとう 砂糖、でん粉	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みり ん、塩、かつおだし みりん、食塩、酵母エキス	E 560 Kcal P 24.5 g F 15.4 g	E 698 Kcal P 28.9 g F 17.1 g		
5	木	 ごはん につけ いわし、みぞれに 黒糖めめ	豚肉、ウインナー(鶏・豚)、厚揚げ(大豆)、 こんぶ、かまぼこ いわし 大豆	こめ さとう 砂糖、でん粉 黒糖	こんにやく、にんじん、だいこん、いんげん 大根 いちご	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、 みりん、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、食塩	E 668 Kcal P 29.5 g F 23.6 g	E 829 Kcal P 34.8 g F 27.0 g	
6	金	 ごはん ヌードルスープ(中3以外) アスパラソテー 豆乳パンコッタ(中3以外) 中3サイコロステーキ 中3ぶりフライ 中3お祝いケーキ	鶏肉 ウインナー(豚)、ベーコン(豚) 豆乳(大豆) 牛肉 ぶり 豆乳(大豆)	こめ スパゲティ(小麦)、じゃがいも、大豆油、小麦粉 大豆油 砂糖、植物油、水あめ、でん粉 大豆油、パン粉(小麦)、小麦粉 砂糖、米粉、いちごジャム、植物油、 水あめ、でん粉	にんじん、たまねぎ、クリームコーン、エリ ンギ、えだまめ(大豆) グリーンアスパ、いんげん、くわいたま ねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく いちご、りんご たまねぎ、にんにく いちご	チキンがらスープ(鶏)、ホワイトル ウ(小麦・豚)、塩、こしょう 塩、こしょう しょうゆ(小麦・大豆)、トマトケ チャップ、料理酒(小麦)、みりん 食塩 食塩、黒みりん	E 679 Kcal P 23.4 g F 20.7 g	E 834 Kcal P 27.1 g F 23.4 g	中3年 E 1117 Kcal P 49.7 g F 50.0 g ①
9	月	 ひじきごはん タマナーチャンプルー レンコンつくね	鶏肉、ちくわ、油揚げ(大豆)、ひじき 豚肉、ツナ(大豆)、厚揚げ(大豆) 鶏肉、大豆	こめ、大豆油 大豆油 豚脂、パン粉(小麦・大豆)、でん粉、 砂糖、菜種油	ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにやく、ね ぎ にんじん、もやし、キャベツ、からし、にん にく たまねぎ、れんこん、しょうが	さとうきび、しょうゆ(小麦・大豆)、 料理酒、みりん、塩、チキンがらス ープ(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう 食塩、チキンエキス(鶏)	E 665 Kcal P 27.5 g F 27 g	E Kcal P g F g	
10	火	 黒米粉パン やさいスープ チキンのトマト煮 チーズ	ベーコン(豚) 鶏肉、大豆 チーズ(乳)	こめ じゃがいも さつまいも、大豆油、さとう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、ズッキ ー、えだまめ(大豆)、トマト、にんにく	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・り んご)、チキンがらスープ(鶏)、こ しょう、塩 がらスープ(豚・鶏・りんご)、デミ グラスソース(小麦・鶏)、ケチャッ プ、ウスターソース、赤ワイン、塩	E 655 Kcal P 33.7 g F 22.7 g	E 740 Kcal P 38.2 g F 24.7 g	
11	水	 ごはん だいののかきたまふうじる ホイコーロー ぎょうざ	鶏肉、わかめ、大豆 豚肉、みそ(大豆) 豚肉、鶏肉、大豆粉	こめ でんぶん 大豆油、ごま油、さとう、でんぶん 豚脂、でん粉、小麦粉、砂糖、植物油、 脂	しいたけ、はくさい、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、黄 ピーマン、にんじん、くわい、しょうが、にん にく キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、 塩 しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、デ ンジャン(小麦・大豆・ごま)、トウ バンジャン、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、食塩、酵母エ キス、香辛料	E 606 Kcal P 26.8 g F 18.3 g	E 801 Kcal P 32.9 g F 22.9 g	
12	木	 スパゲティミートソース あじフライ フルーツポンチ	豚肉、鶏レバー、大豆 あじ カクテルゼリー(もも、りんご、大豆)、 甘夏、みかんゼリー(りんご)、砂糖	こめ スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ 油、さとう 大豆油、パン粉(小麦)、小麦粉 カクテルゼリー(もも、りんご、大豆)、 甘夏、みかんゼリー(りんご)、砂糖	にんじん、たまねぎ、なす、セロリ、ピーマン、 セロリ、トマト、にんにく みかん、バイン、アロエ	トマトソース(大豆)、ケチャップ、デミ グラスソース(小麦・鶏)、ウスター ソース、しょうゆ(小麦・大豆)、チキ ンがらスープ(鶏)、塩	E 633 Kcal P 26.6 g F 20.8 g	E 770 Kcal P 32.7 g F 25.7 g	②
13	金	 ごはん じゃがいものみそ汁 牛丼(具) ももタルト	豚肉、油揚げ(大豆)、わかめ、みそ(大豆) 牛肉 豆乳(大豆)、大豆粉	こめ じゃがいも 大豆油、さとう 砂糖、米粉、ショートニング、でん粉、 コーンフラワー、植物油、水あめ	にんじん、しめじ、こまつな にんじん、たまねぎ、キャベツ、こんにやく、 たけのこ、にんにく ももピューレー、こんにやく	かつおだし 料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みり ん、塩	E 676 Kcal P 26.4 g F 20.6 g	E 816 Kcal P 31.0 g F 22.5 g	
16	月	 ごはん 鶏肉とだいこんの汁 にくみそどん(具) ミニフィッシュ	鶏肉、こんぶ 豚肉、牛肉、大豆、ひじき、みそ(大豆) かたくちいわし	こめ ごま油、さとう 砂糖、でん粉、ごま	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しょうが、 にんにく	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、 塩 料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)	E 588 Kcal P 27.7 g F 17.1 g	E 733 Kcal P 32.6 g F 19.1 g	
17	火	 ごはん マーボーナス ひじきしゅうまい 幼稚園お祝いクレープ	豚肉、大豆、鶏レバー、とうふ(大豆)、み そ(大豆) 豚肉、鶏肉、ひじき、大豆 豆乳(大豆)、大豆粉	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぶん でん粉、砂糖、小麦粉 植物油、砂糖、米粉、水あめ、でん粉	なす、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、に んにく たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが、 コーン いちご	がらスープ(豚・鶏・りんご)、しょう ゆ(小麦・大豆)、麻婆豆腐の素 (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 712 Kcal P 29.3 g F 23.4 g	E 765 Kcal P 33.8 g F 20.7 g	
18	水	 ごはん なかみ汁 かんぴょうイリチー 小学校お祝いクレープ 中学校みかん	豚肉、なかみ 豚肉、かまぼこ、こんぶ 豆乳(大豆)、大豆粉	こめ 大豆油、さとう 植物油、砂糖、米粉、水あめ、でん粉	しいたけ、こんにやく、しょうが かんぴょう、だいこん、にんじん いちご みかん	かつおだし、がらスープ(豚・鶏・り んご)、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、みりん、 かつおだし	E 671 Kcal P 26.8 g F 23.3 g	E 764 Kcal P 31.5 g F 21.2 g	
19	木	 クファージュシー 小松菜のおかか炒め きびなごフライ お祝いクレープ	豚肉、こんぶ、かまぼこ 豚肉、厚揚げ(大豆)、かつお節 きびなご 豆乳(大豆)、大豆粉	こめ、大豆油 大豆油 大豆油、パン粉(小麦)、小麦粉、植物 油脂 植物油、砂糖、米粉、水あめ、でん粉	にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ たまねぎ いちご	がらスープ(豚・鶏・りんご)、塩、さ とうきび、料理酒、しょうゆ(小麦・ 大豆)、みりん しょうゆ(小麦・大豆)、塩 食塩	E Kcal P g F g	E 871 Kcal P 35.5 g F 32.0 g	③