

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 もともになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もともになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもともになる食品	調味料	小学校栄養価	中学校栄養価	揚げ油の回数
8	水	ごはん チキンカレー フルーツポンチ	鶏肉、	こめ じゃがいも、大豆油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 にんにく、チャツネ(りんご)	カレールー(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 がらスープ(鶏)、さとうきび	E 646 Kcal P 22 g	E 804 Kcal P 26 g	
9	木	ごはん 五目スープ 厚揚げのみそ炒め	鶏肉、わかめ	こめ でんぶ	しいたけ、にんじん、だいこん	かつおだししょうゆ(小麦・大豆)、塩、 こしょう	E 539 Kcal P 26 g	E 676 Kcal P 31 g	
10	金	ごはん シカムドゥッチ クーブイリチー おいわいゼリー	豚肉、黄かまぼこ	こめ 大豆油、さとう	しいたけ、とうがんとしょうが、こん にやく	がらスープ(豚・鶏・りんご)、かつおだ ししょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 578 Kcal P 25 g	E 717 Kcal P 30 g	
13	月	ごはん わかめスープ ピピンパ舞(具)	ちくわ、とうふ(大豆)、わかめ	こめ 大豆油、さとう、ごま油、白ごま	えのき、青ねぎ、しょうが	かつおだししょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 608 Kcal P 30 g	E 757 Kcal P 36 g	
14	火	きなこあげパン(幼) コッパン 南風原産かぼちゃスープ ハンバーグきのこソースかけ	きなこ(大豆) 鶏肉	コッパン(小麦・乳・大豆)、大豆 油、さとう、黒糖、アーモンド	こまつな、にんじん、もやし、にんに く	みりん、料理酒、トウバンジャン、しよ うゆ(小麦・大豆)、塩	E 639 Kcal P 25 g	E 763 Kcal P 30 g	①
15	水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい ミニフィッシュ ごはん もずくのみそ汁	豆腐、豚肉、大豆、みそ(大豆)	こめ 大豆油、ごま油、さとう、でんぶ	にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、 にんにく、しょうが	トウバンジャン、オイスターソース、麻 婆豆腐の素(小麦・大豆・牛肉・豚・ せ・ごま)、がらスープ(豚・鶏・りんご)、 しょうゆ(小麦・大豆)	E 683 Kcal P 35 g	E 835 Kcal P 40 g	
16	木	ごはん もずくのみそ汁 ヌンクー小	もずく、油揚げ(大豆)、みそ(大 豆)	こめ 大豆油、さとう	たまねぎ、にんじん、えのき、青ねぎ	かつおだし	E 566 Kcal P 22 g	E 703 Kcal P 26 g	
17	金	鶏ごぼう飯 キャベツ入りつくね たいやき	鶏肉、油揚げ(大豆)	こめ、大豆油	ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にんじ ん、えだまめ(大豆)	料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、 塩、チキンがらスープ(鶏)、さとうきび	E 667 Kcal P 24 g	E 757 Kcal P 27 g	
20	月	ごはん につけ うむくじ天ぷら	鶏肉、厚揚げ(大豆)、こんぶ、ち くわ	こめ さとう	こんにゃく、にんじん、だいこん、い んげん	かつおだししょうゆ(小麦・大豆)、み りん、料理酒、塩	E 639 Kcal P 21 g	E 768 Kcal P 25 g	
21	火	ごはん なすのみそ汁 とりのてりやき丼(具)	豚肉、油揚げ(大豆)、みそ(大 豆)	こめ 大豆油	たまねぎ、こまつな、なす	かつおだし	E 604 Kcal P 33 g	E 748 Kcal P 38 g	
22	水	清見オレンジ(幼・中) あみパン 魚と野菜スープ ポークビーンズ チーズ	豚肉、油揚げ(大豆)、みそ(大 豆)	こめ 大豆油、白ごま、さとう	たまねぎ、こまつな、なす	かつおだし	E 604 Kcal P 33 g	E 748 Kcal P 38 g	
23	木	ごはん まめまめみそ汁 ひじきいため ふりかけ	豆腐、豆乳、みそ(大豆)	こめ 大豆油、さとう	だいこん、こまつな、しめじ、にんじ ん、ねぎ	かつおだし	E 539 Kcal P 24 g	E 671 Kcal P 28 g	
24	金	高菜たきごみごはん はるまき ぶどうゼリー	豚肉	こめ、大豆油、ごま油	にんじん、たまねぎ、しいたけ、コー ン、にんにく	高菜(小麦・大豆・ごま)がらスープ (豚・鶏・りんご)、塩、しょうゆ(小麦・大 豆)、こしょう、さとうきび	E 681 Kcal P 20 g	E 744 Kcal P 22 g	③
27	月	ごはん 中華コンスープ チンジャオロース 清見オレンジ(小学校)	鶏肉、卵	こめ でんぶ	コーン、クリームコーン、長ねぎ、し いたけ	かつおだし、チキンがらスープ(鶏)、 しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 563 Kcal P 25 g	E 686 Kcal P 29 g	
28	火	ごはん とうがんのみそ汁 もずく丼(具)	豚肉、豆腐、わかめ、みそ(大豆)	こめ 大豆油、さとう、でんぶ	にんじん、とうがんと もやし、にんじん、たまねぎ、こまつ な、コーン、しょうが、にんにく	かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩、チキ ンがらスープ(鶏)	E 602 Kcal P 30 g	E 753 Kcal P 36 g	
30	木	スバゲティナポリタン ポークメンチカツ ヨーグルト	ベーコン(豚)、鶏肉	こめ 大豆油、さとう、ごま油、さとう	にんじん、たまねぎ、なす、マッシュ ルーム、ピーマン、トマト、にんにく	トマトソース(大豆)、こしょう、ケチャッ プ、塩、デミグラスソース(小麦・鶏)、ウ スターソース、チキンがらスープ(鶏)	E 596 Kcal P 24 g	E 709 Kcal P 28 g	④廃棄