

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)9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、カシューナッツ		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、ごま、アーモンド、ピスタチオ	
※ 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、かにに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 鶏肉と冬瓜の汁 タマナーチャンプルー 納豆みそ コッペパン ココアあげパン(津嘉山小)	鶏肉、こんぶ 豚肉、ツナ、厚揚げ(大豆)	こめ 大豆油	とうがん、にんじん、こまつなしょうが にんじん、もやし、キャベツ、 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 559 Kcal P 27.9 g F 14.7 g	E 699 Kcal P 33.2 g F 16.2 g	
4	水	 ポトフ チキンのトマトペンネ	ウインナー(鶏肉・豚肉)、鶏肉 鶏肉	大豆油、さとう マカロニ(小麦)、大豆油、 さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ブロッコリー なす、たまねぎ、コーン、ピーマン、 えだまめ(大豆)、トマト、にんにく	チキンからスープ(鶏)、塩、こしょう 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 565 Kcal P 31.0 g F 16.7 g	E 646 Kcal P 35.6 g F 18.3 g	①
5	木	 ごはん 厚揚げのオイスター炒め チヂミ	厚揚げ(大豆)、豚肉 卵、大豆	大豆油、ごま油、さとう、 でんぶん 小麦粉、でんぶん、植物油脂 米粉、粉あめ	こめ はくさい、たまねぎ、にんじん、 きくらげ、たけのこ、いんげん、 こんにゃく、しょうが、にんにく にら、たまねぎ、にんじん	オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒、塩、からスープ(豚・鶏・りんご) 食塩	E 563 Kcal P 19.3 g F 17.0 g	E 700 Kcal P 22.5 g F 18.9 g	
6	金	 ごはん あさりのみそ汁 鶏とじゃが芋の甘辛煮	あさり、とうふ(大豆)、みそ(大豆) 鶏肉	こめ 大豆油、じゃがいも、さとう、 でんぶん	だいこん、にんじん、こまつな しょうが、にんじん、たまねぎ、 きぬさや	かつおだし 塩、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、 みりん、かつおだし	E 534 Kcal P 25.5 g F 12.0 g	E 668 Kcal P 30.0 g F 13.0 g	
9	月	 ごはん 大根のみそ汁 豚丼の具 鮎のラスク	豚肉、油あげ(大豆)、みそ(大豆) 豚肉	こめ 大豆油、さとう、でんぶん	だいこん、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 たけのこ、こまつな、にんにく、しょうが	かつおだし 料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、 オイスターソース、塩	E 604 Kcal P 29.7 g F 16.8 g	E 754 Kcal P 35.0 g F 18.7 g	
10	火	 ごはん はるさめスープ チンジャオロース	鶏肉 豚肉	こめ 春雨 でんぶん、大豆油、さとう ごま油	しいたけ、こまつな、にんじん ピーマン、たまねぎ、にんじん たけのこ、にんにく、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、料理酒、 かつおだし オイスターソース、塩、料理酒、こしょう、 しょうゆ(小麦・大豆)、	E 525 Kcal P 24.7 g F 12.2 g	E 658 Kcal P 29.1 g F 13.2 g	
11	水	 コッペパン ココアあげパン(北丘小) 白菜のクリーム煮 野菜のガーリックソテー	だっしふんにゅう(乳) 鶏肉、白花生、白いんげん豆、 だっしふんにゅう(乳) 鶏肉、ウインナー(豚)	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	はくさい、たまねぎ、にんじん、 しめじ、マッシュルーム、にんにく たまねぎ、ブロッコリー、コーン、 エリンギ、にんにく	チキンからスープ(鶏)、塩、こしょう しょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう	E 575 Kcal P 26.6 g F 20.5 g	E 658 Kcal P 30.0 g F 22.9 g	②
12	木	 ごはん キムチチーズ肉じゃが さんまみぞれ煮 黒糖きな粉ピーンズ	豚肉、チーズ さんま 大豆、きなこ(大豆)	こめ じゃがいも、大豆油、さとう さとう、でんぶん 黒糖	たまねぎ、にんじん、白菜、こんにゃく 白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば) だいこん	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、かつおだし しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、塩	E 675 Kcal P 29.2 g F 22.3 g	E 816 Kcal P 33.3 g F 23.8 g	
13	金	 わかめごはん かしわ汁 ヌンケグラー みかん(小学)	わかめ 鶏肉、こんぶ 豚肉、チキアギ、厚揚げ(大豆)	こめ、さとう 大豆油、さとう	だいこん、にんじん、こまつな だいこん、にんじん、からしな、 しいたけ、グリーンピース	食塩 かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、 かつおだし	E 588 Kcal P 26.9 g F 16.7 g	E 700 Kcal P 31.3 g F 18.3 g	
16	月	 ごはん もずくスープ タコライス スライスチーズ	もずく 豚肉、大豆、豚レバー	こめ 大豆油	だいこん、えのき、ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン	かつおだし、しょうゆ(小麦・大豆)、塩 チキンブイヨン(鶏) ケチャップ、トマトビュレ、チリソース、 チリパウダー、ウスターソース、塩、こしょう	E 607 Kcal P 30.8 g F 19.4 g	E 746 Kcal P 36.0 g F 21.2 g	
17	火	 きのこスパゲティ 焼けるあじフライ りんごのタルト	豚肉、ベーコン(豚) アジ 豆乳(大豆)、大豆粉(大豆)	スパゲティ(小麦)、大豆油 パン粉(小麦)、小麦粉、油 米粉、砂糖、植物油、水あめ	たまねぎ、にんじん、ひらたけ、 しめじ、しいたけ、きくらげ、ピーマン マッシュルーム、にんにく りんご	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、塩、 こしょう 塩、こしょう	E 612 Kcal P 27.3 g F 23.4 g	E 661 Kcal P 29.8 g F 24.4 g	
18	水	 ごはん 寒天わかめスープ とりてりやき丼	豆腐(大豆)、ちくわ、寒天、 わかめ 鶏肉	こめ 大豆油、さとう、ごま	たけのこ えだまめ(大豆)、いんげん、キャベツ にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし、薄口しょうゆ(小麦・大豆)、 塩、チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、塩	E 542 Kcal P 23.9 g F 13.6 g	E 677 Kcal P 34.6 g F 15.0 g	
19	木	 ごはん チムシンジ フワイリチー みかん(幼稚園・中学)	豚肉、豚レバー 豚肉、ツナ	こめ じゃがいも 鮎(小麦)、大豆油	だいこん、にんじん、にら、にんにく にんじん、もやし、キャベツ、にら みかん	かつおだし、塩、しょうゆ(小麦・大豆) しょうゆ(小麦・大豆)、塩	E 564 Kcal P 29.3 g F 12.6 g	E 698 Kcal P 34.3 g F 13.9 g	
20	金	 ごはん 真だくさん汁 みそカツ のり	豚肉、わかめ、油あげ(大豆) とんかつ(豚・小麦・大豆)みそ(大豆) のり、こんぶ、いりこ	こめ 大豆油、さとう、ごま さとう	だいこん、にんじん、こまつな、 こんにゃく しいたけ、とうがらし	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 塩、みりん、かつおだし	E 592 Kcal P 23.9 g F 19.6 g	E 746 Kcal P 28.3 g F 22.6 g	③
24	火	 ごはん さわにわん 筑前煮 昆布の佃煮	豚肉 鶏肉、あつあげ(大豆) こんぶ	こめ 大豆油、さとう ごま、さとう、ごま油	だいこん、にんじん、えのき、 たけのこ、しいたけ にんじん、ごぼう、こんにゃく、 れんこん、しいたけ、きぬさや、しょうが きくらげ、しょうが	うすくちしょうゆ(小麦・大豆)、塩、こしょう しょうゆ(小麦・大豆)、かつおこんぶだし しょうゆ(小麦・大豆)、かつおこんぶだし 料理酒、みりん しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、みりん、 塩、かつおこんぶだし	E 536 Kcal P 24.3 g F 13.1 g	E 668 Kcal P 28.9 g F 14.3 g	
25	水	 バーガーパン ミネストローネ 白身魚フライ ノンエッグタルタルソース	ベーコン(豚)、鶏肉 たら、(一部に大豆を含む) (一部に大豆を含む)	バーガーパン(小麦・乳・大豆) パン粉(小麦)、小麦粉、大豆油 食用植物油脂、砂糖、水あめ	じゃがいも、大豆油 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 トマト、にんにく ビケルス、たまねぎ、パセリ	チキンからスープ(鶏)、塩、こしょう 塩 酢、塩、香辛料	E 577 Kcal P 24.9 g F 22.4 g	E 658 Kcal P 28.6 g F 25.0 g	④
26	木	 麦ごはん ポークカレー おうとう えだまめおこわ	豚肉、豚レバー さとう 鶏肉、油あげ(大豆)	こめ、おおむぎ じゃがいも、大豆油、小麦粉 こめ、もち米、大豆油	にんじん、たまねぎ、えだまめ(大豆) にんにく、チャツネ(りんご) こめ、もち米、大豆油	カレーウ(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、チキンからスープ(鶏)、 さとうきび 黄桃缶(もも)	E 638 Kcal P 21.1 g F 17.3 g	E 790 Kcal P 24.9 g F 19.2 g	
27	金	 きびなごフライ ゆずみかんゼリー	きびなご	パン粉(小麦)、植物油脂	えだまめ(大豆)、しめじ、にんじん、 たけのこ ゆず果汁、みかん果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、塩、かつおだし、 チキンブイヨン(鶏) 塩	E 524 Kcal P 21.2 g F 15.4 g	E 586 Kcal P 23.7 g F 16.4 g	⑤
30	月	 石狩汁 小松菜と油揚げのごま炒め	鮭、とうふ(大豆)、みそ(大豆) 油あげ(大豆)、ツナ	じゃがいも 大豆油、さとう、ごま	にんじん、はくさい、長ねぎ こまつな、こんにゃく、にんじん、 きくらげ	かつおだし 料理酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、 塩	E 549 Kcal P 26.0 g F 14.7 g	E 688 Kcal P 30.7 g F 16.4 g	