

学校番号	松中19
グループ	J

日付	曜	献立名	小麦	卵	乳製品	えび	かに	主 要 材 料			エネルギーたんぱく質	脂 質	質 塩
								主に体の組織をつくるたんぱく質・無機質	主に体の調子を整えるカロテン・ビタミンC	主にエネルギーとなる炭水化物・脂質			
1	水	米飯 牛乳 合わせ酢 ちらし寿司（ちらしの具） （錦糸卵） いもこ汁 月見きなこ団子 ＜行事食 お月見（十五夜）＞		*				牛乳 卵 豚肉 油揚げ きな粉	れんこん しいたけ にんじん えだまめ こんにやく だいこん にんじん ねぎ	米 砂糖（合わせ酢） 砂糖 ごま 砂糖 油 はちみつ さといも 白玉団子 砂糖	737 kcal 23.3 g	16.3 g 2.5 g	
2	木	文化発表会											
3	金	米飯 牛乳 さばの唐揚げ じゃがいもの土佐煮 五目汁						牛乳 さば かつお節 豆腐 油揚げ	だいこん にんじん こまつな	米 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	742 kcal 25.6 g	26.9 g 2.7 g	
6	月	ソフトめん 牛乳 みそカレーソース さつまいもの姿揚げ 野菜サラダ	*					牛乳 豚肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン えだまめ	ソフトめん 油 砂糖 カレールウ（小麦粉） さつまいも 油 ノンオイル柑橘ドレッシング	718 kcal 26.3 g	19.3 g 2.6 g	
7	火	米飯 牛乳 黒はんぺんお茶フライ きのこごはん けんちん汁	*					牛乳 黒はんぺん（さば・いわし・たら）大豆たんぱく 油揚げ 豆腐	茶 にんじん えのきたけ ぶなしめじ こんにやく えだまめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油	717 kcal 24.3 g	21.6 g 2.4 g	
8	水	パン 牛乳 ピリ辛ポーク サワーキャベツ 白いんげん豆のシチュー	*		*			牛乳 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 チーズ 牛乳	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん	パン 砂糖 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター	725 kcal 34.0 g	28.3 g 2.8 g	
9	木	米飯 牛乳 あんかけごはん 肉しゅうまい ★こりこりあえ	*	*				牛乳 豚肉 うずら卵 豚肉 大豆たんぱく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ もやし チンゲンサイ たまねぎ しょうが 切干しだいこん きゅうり だいこん（たくあん）	米 油 ごま油 でん粉 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま	720 kcal 27.3 g	21.6 g 2.3 g	
10	金	パン 牛乳 鶏肉とアーモンドのトマトソースあえ わかめスープ くだもの						牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん トマトジュース おろしりんご たまねぎ ぶなしめじ スイートコーン ぶどう（巨峰）	パン でん粉 じゃがいも 油 砂糖 アーモンド でん粉	728 kcal 30.9 g	27.5 g 3.1 g	
14	火	米飯 牛乳 ソースかつ ポイルキャベツ きしめん汁	*	*				牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	 キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 米粉 油 砂糖 きしめん	716 kcal 27.0 g	18.4 g 2.7 g	
15	水	米飯 牛乳 厚焼き卵 五目豆 沢煮わん ★くだもの		*				牛乳 卵 大豆 油揚げ こんぶ 豚肉	こんにやく れんこん にんじん ごぼう にんじん だいこん みつば りんご	米 砂糖 でん粉 油 砂糖	728 kcal 28.7 g	20.9 g 2.6 g	
16	木	パン 牛乳 メープルジャム 鶏肉のバーベキューソース煮 ひよこ豆のサラダ 大麦のスープ						牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	にんにく たまねぎ おろしりんご きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	パン メープルジャム 砂糖 でん粉 マヨネーズ（卵不使用） じゃがいも 大麦	743 kcal 31.7 g	24.9 g 3.1 g	
17	金	米飯 牛乳 ★きびなごのごまだれかけ 切干し大根の含め煮 さつまい						牛乳 きびなご 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ（えそ・ぐち・いとよりだい） みそ	切干しだいこん にんじん こんにやく しいたけ ごぼう にんじん こまつな	米 でん粉 油 砂糖 ごま 油 ごま油 砂糖 さつまいも でん粉・砂糖（さつま揚げ）	721 kcal 29.0 g	17.8 g 2.8 g	
20	月	米飯（やらかい）緑茶 さんまの蒲焼き もやしと小松菜のごまあえ 豚汁 ＜ふるさと給食の日＞ ヨーグルト ＜合併20周年記念献立＞			*			さんま 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	緑茶 しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖	715 kcal 25.3 g	23.0 g 2.3 g	
21	火	麦入り米飯 牛乳 きのこカレー だいこんサラダ くだもの	*					牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ トマト（缶） おろしりんご だいこん きゅうり スイートコーン みかん	米 精麦 じゃがいも 油 カレールウ（小麦粉） ごま油 砂糖	723 kcal 21.4 g	18.0 g 2.2 g	
22	水	パン 牛乳 たらのエスカパーシュ ごまサラダ コーンクリームスープ	*		*			牛乳 たら ベーコン チーズ 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん スイートコーン パセリ	パン でん粉 油 砂糖 ノンオイルごまドレッシング 油 小麦粉 バター	715 kcal 31.6 g	24.8 g 3.3 g	
23	木	米飯 牛乳 豚肉と根菜の煮もの いりこのみそ汁 糸引納豆						牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ 糸引納豆	しょうが にんにく にんじん れんこん ごぼう こんにやく しいたけ きやいんげん たまねぎ えのきたけ	米 ごま油 砂糖 砂糖（たれ）	747 kcal 33.5 g	22.7 g 2.6 g	
24	金	米飯 牛乳 和風つくね アーモンドあえ むらくも汁	*					牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 卵	キャベツ しょうが はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう	米 ラード でん粉 砂糖 油 アーモンド でん粉	729 kcal 26.9 g	26.4 g 2.5 g	
27	月	パン 牛乳 ポークシチュー ほうれんそうソテー くだもの	*	*				牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト（缶） スイートコーン ほうれんそう パナナ	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター	715 kcal 27.2 g	23.8 g 2.9 g	
28	火	米飯 牛乳 いり豆腐 さつまいもの香味揚げ おひたし	*	*				牛乳 豆腐 鶏肉 卵	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう	米 油 砂糖 さつまいも ごま 小麦粉 油	776 kcal 29.4 g	23.1 g 2.1 g	
29	水	米飯 牛乳 いわしのしょうが煮 磯あえ 鶏団子汁	*					牛乳 いわし のり つくね（鶏肉・大豆たんぱく） 豆腐 油揚げ みそ	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん だいこん もやし ねぎ たまねぎ（つくね）	米 砂糖 でん粉 でん粉・パン粉・砂糖（つくね）	717 kcal 28.7 g	24.4 g 2.6 g	
30	木	パン 牛乳 ミートサンド ★二色揚げ うずら卵のスープ	*	*				牛乳 豚肉 金時豆 ベーコン うずら卵	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ スイートコーン ほうれんそう	パン 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも でん粉 油 でん粉	769 kcal 30.5 g	28.0 g 3.1 g	
31	金	体育大会											

★はカミカミメニューです。（よくかんでたべましょう）

※ アレルギー物質の特定原材料を表示しています。

「そば」は、給食では使用しませんが、ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。
使用されている食品がわかるように献立名の横に＊印をつけました。ただし、加工食品（ベーコン・フライ類・デザート類など）は入札して購入するため、十分な表記ができない場合があります。また、調味料等については、記載してありません。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。
なお、パン・めん・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。全てのめんに小麦が使用されています。
しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。
※ 「落花生」は、給食では使用しません。「カシューナッツ」と「くるみ」は、現在使用していません。
※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。
※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」

家族そろって食事ができるといいですね。

