



日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日	
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	そば	大豆		ごま
1 木	主食	ご飯	米								4/23 (水)
	主菜	A 鮭の南蛮漬け	でん粉 揚げ油 三温糖	さけ	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ						
		B 鯖のおろしソース	三温糖 でん粉	さば	生姜 大根 しめじ 万能ねぎ						
	副菜	ごま和え	ごま 上白糖		ほうれん草 キャベツ					ごま	
		きゅうりのしょうが風味 抹茶ミルクプリン	ごま油 上白糖		きゅうり 人参 生姜 アガー 調理用牛乳 生クリーム		乳				
2 金	主食	ご飯	米								4/24 (木)
	主菜	A 中華卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉	卵 かにかま(卵 小麦 大豆) 海老 豆腐	筍 赤ピーマン 万能ねぎ	卵	小麦	大豆			
		B 揚げいかの中華あんかけ	でん粉 揚げ油 上白糖 ごま油	いか	生姜 玉葱 人参 ピーマン 筍 干し椎茸						
	副菜	切干大根と塩昆布のナムル	サラダ油 ごま ごま油	塩昆布	切干大根 小松菜 人参 にんにく					ごま	
		麻婆ねぎ 柑橘類	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	大豆 豚肉 味噌	長ねぎ たら 生姜 にんにく 柑橘類					大豆	
7 水	主食	ご飯	米								4/25 (金)
	主菜	A ポークストロガノフ	サラダ油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター	豚肉 生クリーム	生姜 にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース	乳	小麦				
		B チキンカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶	乳	小麦				
	副菜	海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス ツナ	キャベツ きゅうり 玉葱						
		小鯛のパセリ揚げ ナタデココパイ	でん粉 揚げ油	小いわし	ナタデココ パイン缶						
8 木	主食	きびご飯	米 きび サラダ油								4/28 (月)
	主菜	A 和風ハンバーグ	サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 卵	玉葱 人参 干し椎茸	卵	小麦	大豆			
		B 肉じゃが	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖	豚肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸						
	副菜	ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉葱						
		竹輪の磯辺揚げ うずら卵の甘辛煮	小麦粉 揚げ油 上白糖	竹輪 卵 青のり粉 うずら卵		卵	小麦				
9 金	主食	ご飯	米								4/30 (水)
	主菜	A 鯉フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	あじ 卵		卵	小麦				
		B 豆腐ミートグラタン	サラダ油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 いんげん豆 チーズ	人参 玉葱	乳		大豆			
	副菜	蓮根サラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	れんこん きゅうり 水菜 玉葱					ごま	
		切干大根の煮付け 野沢菜炒め	サラダ油 上白糖 ごま油	さつま揚げ	切干大根 野沢菜漬 もやし						
12 月	主食	ご飯	米								5/1 (木)
	主菜	A チリコンカン	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	キドニービーンズ 豚肉	生姜 にんにく セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶	乳	小麦				
		B ポテトキッシュ	バター じゃが芋 上白糖	ベーコン 調理用牛乳 生クリーム チーズ 卵	玉葱 ほうれん草	卵	乳				
	副菜	スパイシーサラダ	サラダ油 上白糖		人参 もやし キャベツ にんにく 玉葱						
		レバーソース味 甘夏みかんゼリー	でん粉 揚げ油	豚レバー 調理用牛乳	生姜 にんにく みかんゼリー 甘夏みかん缶	乳					
13 火	主食	ミルクパン	小麦粉 ショートニング 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳		乳	小麦				5/2 (金)
	主菜	A フランクフルトソテー	上白糖	フランクフルト	キャベツ						
		B 白身魚のフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	メルルーサ 卵		卵	小麦				
	副菜	ポテトサラダ	じゃが芋 卵不使用マヨネーズ		きゅうり 人参						
		ペンネアラビアータ チーズ	マカロニ オリーブ油	鶏肉 チーズ	にんにく 玉葱 トマト缶 ピーマン		小麦			乳	
14 水	主食	ご飯	米								5/7 (水)
	主菜	A 揚げ出し豆腐 きのこあん	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉	玉葱 しめじ 赤ピーマン えのきたけ	卵		大豆			
		B 照り焼きつくね	サラダ油 パン粉 でん粉 三温糖	鶏肉 豆腐 高野豆腐 卵	生姜 玉葱 人参 れんこん	卵	小麦	大豆			
	副菜	こんにゃく和え	こんにゃく サラダ油 ごま		キャベツ 小松菜 人参 玉葱					ごま	
		人参しりしり ひじきソテー	サラダ油 三温糖 卵不使用マヨネーズ	卵 干ひじき	人参 コーン	卵					
15 木	主食	新ごぼうピラフ	米 バター サラダ油	ベーコン	人参 ごぼう 玉葱	乳					5/8 (木)
	主菜	A 洋風オムレツ	サラダ油	豚肉 いんげん豆 チーズ 調理用牛乳 生クリーム 卵	玉葱 ほうれん草	卵	乳				
		B マンダイのフィレット	小麦粉 でん粉 サラダ油 上白糖 揚げ油	マンダイ 卵	にんにく	卵	小麦				
	副菜	イタリアンサラダ	オリーブ油	ひよこ豆	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんにく パセリ バジル					乳	
		ポテトのミルク煮 柑橘類	じゃが芋 バター	調理用牛乳	柑橘類						
16 金	主食	ご飯	米								5/9 (金)
	主菜	A 揚げ餃とじゃが芋煮	でん粉 揚げ油 じゃが芋 三温糖	かつお	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸						
		B 鶏じゃがのごま味噌煮	サラダ油 じゃが芋 三温糖 ごま	鶏肉 味噌	生姜 玉葱 人参 いんげん					ごま	
	副菜	高野豆腐の卵とじ	サラダ油 三温糖	高野豆腐 卵	グリンピース 玉葱 人参	卵		大豆			
		昆布和え こんにゃくのピリ辛炒め	サラダ油 ごま油 こんにゃく 三温糖	ちりめんじゃこ 糸昆布	大根 玉葱						
19 月	主食	ご飯	米								5/12 (月)
	主菜	A 五目うま煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉 味噌	ごぼう 人参 筍 玉葱			大豆			
		B 豆腐ハンバーグ きのこソース	サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 干ひじき 大豆 卵	生姜 玉葱 えのきたけ しめじ 干し椎茸	卵	小麦	大豆			
	副菜	おかか和え		おかか	もやし 小松菜 人参						
		きびなごのカレー揚げ ミックスフルーツ	でん粉 揚げ油	きびなご	黄桃缶 みかん缶						

※マークシートでの申込締切は 4月 日までです。



日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日	
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	そば	大豆		ごま
20 火 牛乳	主食	スパゲッティ	スパゲッティ								5/13 (火)
	主菜	A チキントマトソース	サラダ油 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム						
	主菜	B ミートソース	サラダ油 三温糖 コーンスターチ	豚肉 いんげん豆 チーズ	にんにく 玉葱 人参 セロリー マッシュルーム パセリ						
	副菜	グリーンサラダ	サラダ油 上白糖		ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉葱						
	副菜	いかのバジル風味揚げ	でん粉 揚げ油	いか	生姜						
21 水 牛乳	主菜	ご飯	米								5/14 (水)
	主菜	A 魚のチリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 上白糖	モウカサメ	生姜 赤ピーマン 玉葱 長ねぎ にんにく トマト缶						
	主菜	B 生揚げホイコーロー	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ 味噌	生姜 にんにく 干し椎茸 筍 長ねぎ キャベツ 赤ピーマン						
	副菜	パンサンスー	春雨 サラダ油 上白糖 ごま油	ハム	きゅうり 人参 玉葱						
	副菜	アーモンドじゃこ	アーモンド 上白糖	ちりめんじゃこ							
22 木 牛乳	主菜	ご飯	米								5/15 (木)
	主菜	A 生揚げの味噌マヨチーズ焼き	サラダ油 卵不使用マヨネーズ でん粉	生揚げ 鶏肉 味噌 チーズ	生姜 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 ピーマン						
	主菜	B 豆腐味噌カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 味噌							
	副菜	お浸し		おかか	もやし 小松菜						
	副菜	甘辛ポテト	じゃが芋 バター 上白糖								
23 金 牛乳	主菜	ご飯	米								5/16 (金)
	主菜	A 生揚げの味噌マヨチーズ焼き	サラダ油 卵不使用マヨネーズ でん粉	生揚げ 鶏肉 味噌 チーズ	生姜 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 ピーマン						
	主菜	B 豆腐味噌カツ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	豆腐 卵 味噌							
	副菜	お浸し		おかか	もやし 小松菜						
	副菜	甘辛ポテト	じゃが芋 バター 上白糖								
26 月 牛乳	主菜	ご飯	米								5/19 (月)
	主菜	A 豚肉と豆腐の炒め煮	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 オイスターソース	長ねぎ 筍 干し椎茸 人参 生姜 にんにく						
	主菜	B 肉豆腐の卵とじ	サラダ油 しらたき 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐 卵	人参 玉葱						
	副菜	豆鯨の唐揚げ	でん粉 揚げ油	豆あじ							
	副菜	こんにやくサラダ	こんにやく サラダ油	生わかめ	きゅうり 玉葱						
27 火 牛乳	主菜	ご飯	米								5/20 (火)
	主菜	A 麻婆じゃが	じゃが芋 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉	生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 人参 にら 筍						
	主菜	B じゃが芋とレバーの揚げ煮	じゃが芋 揚げ油 でん粉 三温糖	豚レバー 調理用牛乳	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸						
	副菜	小松菜と人参のナムル	ごま油 ごま		もやし 小松菜 人参 にんにく						
	副菜	茎わかめ炒め	こんにやく 三温糖 サラダ油	茎わかめ							
28 水 牛乳	主菜	ご飯	米								5/21 (水)
	主菜	A シーフードクリーム煮	小麦粉 ショートニング 黒砂糖	脱脂粉乳							
	主菜	B 鯨のカレーマリネ	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	海老 いか あさり いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 玉葱 人参 しめじ グリンピース						
	副菜	アーモンドサラダ	アーモンド サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉葱						
	副菜	ほうれん草バターソテー	サラダ油 バター		ほうれん草 コーン 玉葱						
29 木 牛乳	主菜	ご飯	米								5/22 (木)
	主菜	A 白身魚のトマトソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	メルルーサ	玉葱 マッシュルーム ダイストマト缶						
	主菜	B 豆腐のピザ風	サラダ油 でん粉	豆腐 豚肉 チーズ	人参 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム						
	副菜	カレーポテト	じゃが芋 サラダ油	ベーコン	玉葱						
	副菜	マスタードドレッシングサラダ	サラダ油		キャベツ 水菜 人参 玉葱						
30 金 牛乳	主菜	ご飯	米								5/23 (金)
	主菜	A 和風グラタン	小麦粉 小麦粉 バター	豆腐 鶏肉 いんげん豆 味噌 調理用牛乳 チーズ	玉葱 しめじ						
	主菜	B 魚の揚げ煮	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	モウカサメ 高野豆腐	生姜 玉葱 人参 筍 干し椎茸						
	副菜	焼きトウモロコシとツナの和風パスタ	マカロニ ごま油 バター 三温糖	ツナ	コーン ほうれん草						
	副菜	茎わかめのごま酢和え	ごま	茎わかめ	もやし きゅうり						

材料の都合により料理を変更する場合があります。

- * 特定原材料のうち、そば・ピーナッツ・くるみを除く5品目と大豆、ごまについてアレルギー表示しています。
- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- * マヨネーズは卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- * しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。
- * 材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。
- * 20日のスパゲッティは同一工場内でそばを製造しております。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



今月の平均	国基準	A	B
エネルギー Kcal	830	800	800
たんぱく質 g	27.0~41.5	30.8	30.5
脂質 g	18.4~27.7	25.5	25.2

Aランチ・Bランチで栄養のバランスがとれるようになっています。
♪♪献立、食材料でよくわからない時は 学務課中学校栄養士におたずね下さい♪♪

アレルギー対応の変更に関するお知らせ

令和7年4月より学校給食において「そば・ピーナッツ・くるみ(ペカンナッツ)」を使用しないことになりました。
スクールランチ献立表の「アレルギー表示」では、そば・ピーナッツ・くるみは表示を省略します。

