

学年 アレルギ 除去期	日	曜	器具 はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	牛乳		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
					小学校	中学校			小学校 エネルギー(kcal)	中学校 たんぱく質(g)	
★	15	水			○	○	とんじる	ぶた肉、とうふ、ごぼう、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにやく、ながねぎ、かつお節、ごま油、みそ、塩、しょうゆ、みりん	641	748	
								とりにくのねぎしおだれ	とりにく、酒、塩、三温糖、ながねぎ、こしょう、ごま油、レモン果汁、塩	25.2	30.2
								こんぶのいために	こんぶ、さつま揚げ、にんじん、こんにやく、さやいんげん、ごま油、三温糖、しょうゆ、塩		
16	木			○	○	サンマーマン	ぶた肉、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、きくらげ、なると、とんこつ、さば節、にんにく、ねぎ、ながねぎ、ごま油、酒、しょうゆ、酢、こしょう、塩、でん粉	653	827		
							はるまき	春巻ぎ(豚肉、小麦粉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、油脂加工品、粉末水あめ、ラード、でん粉、はるさめ、ショートニング、植物油、香味油、しいたけエキスパウダー、大豆粉、ホクエキス、砂糖、コーンフラワー、食塩、酵母エキス、しょうがペースト、亜鉛含有酵母、酵母エキスパウダー、たん白加水分解物、香辛料、加工でん粉、ビリン酸鉄)、ごま油	20.9	25.9	
							フルーツかんでん	りんご、あまなつみかん、おうとう、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、クエン酸、砂糖、ビタミンC、寒天(ぶどう糖果糖液糖、水あめ、粉末寒天、ゼランガム、みつ豆エッセンス、クエン酸、クエン酸ナトリウム)			
★	17	金			○	250	ジャージャン豆腐	ぶた肉、厚揚げ、にんじん、ながねぎ、にんにく、ねぎ、しょうが、たけのこ、しいたけ、きくらげ、チンゲンサイ、ごま油、みそ、しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、でん粉	697	820	
								いかのオイスターやき	いか、マヨネーズ(卵不使用)、酒、オイスターソース、しょうゆ	32.5	39.0
								なし	なし、塩		
21	火			○	○	きのこのわふうスバゲッティ	スパゲッティ、ぶた肉、にんにく、たまねぎ、しめじ、エリンギ、しいたけ、えのきたけ、こまつな、バター、チキンブイヨン、白ワイン、しょうゆ、こしょう、塩	686	831		
							とりにくのカレーやき	とりにく、ねぎ、しょうが、にんにく、カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、塩	31.9	39.4	
							ミニトマト	ミニトマト			
★	22	水			○	250	くきわかめのすましじる	とうふ、だいこん、にんじん、茎わかめ、えのきたけ、かつお節、しょうゆ、塩、でん粉、④糸かまぼこ	682	810	
								まだいのおろしソースがけ	まだい、酒、だいこん、ゆず果汁、砂糖、みりん、しょうゆ、でん粉	31.4	39.0
								にくじやが	ぶた肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、高野豆腐、こんにやく、ごま油、かつお節、三温糖、しょうゆ、塩、みりん		
★	24	金			○	250	しるみぎかなのレモンふうみあげ	ホキ、でん粉、ごま油、しょうゆ、砂糖、塩、レモン果汁	645	763	
								ごもくきんぴら	ぶた肉、ごぼう、にんじん、こんにやく、れんこん、さやいんげん、ごま、ごま油、しょうゆ、三温糖、みりん、塩、④一味唐辛子	24.8	29.7
								なめこのみそしる	とうふ、油揚げ、なめこ、はくさい、ながねぎ、わかめ、しょうゆ、みそ、かつお節、塩		
★	27	月			○	250	そうへいじる	ぶた肉、にんじん、ごぼう、だいこん、さといも、たけのこ、しいたけ、はくさい、ながねぎ、にんにく、とりガラ、みそ、ごま油、塩、しょうゆ	651	791	
								さけのしおやき	さけ、塩、しょうゆ	29.6	38.0
								いかときわかめのいためもの	いか、茎わかめ、こんにやく、ねぎ、しょうが、ごま油、三温糖、しょうゆ、酒、塩		
28	火			○	○	にんじんのポタージュ	たまねぎ、にんじん、ローズハム、じゃがいも、たまごたけ、パセリ、とうろこし、バター、ごま油、小麦粉、粉チーズ、牛乳、チキンブイヨン、こしょう、塩	642	780		
							オムレツのトマトソースがけ	オムレツ(鶏卵、砂糖、醸造酢、食塩、大豆油、加工でん粉)、トマト、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖、でん粉	24.7	28.9	
							小:ツナとキャベツのソテー	ツナ、キャベツ、もやし、とうろこし、ごま油、こしょう、塩			
29	水			○	250	ガンボライス	ウインナー、なり肉、赤ワイン、たまねぎ、ピーマン、オクラ、にんにく、オリーブ油、チキンブイヨン、ローリエ、トマト、トマトケチャップ、三温糖、オレガノ、チリパウダー、塩、こしょう、しょうゆ	669	815		
							コーンコロッケ	コーンコロッケ(とうろこし、小麦粉、ショートニング、パン粉、フライミックス粉、植物油、植物性たん白、砂糖、果糖ぶどう糖液糖、食塩、香辛料、乳化剤、香料)、ごま油、小:中濃ソース	22.1	27.2	
							なし	なし、塩			
30	木			○	250	カレーなんばん	ぶた肉、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、しいたけ、かつお節、こんぶ、カレー粉、カレールウ、ごま油、しょうゆ、でん粉、塩	633	854		
							カラフトししゃものこめこフライ	ししゃも米粉フライ(カラフトシヤモ(魚卵を含む)、米粉パン粉、米粉、バター粉(食塩)、こしょう、でん粉、食物繊維、酵母エキス、加工でん粉、増粘剤)、ごま油、小:中濃ソース	21.8	28.3	
							れいとうみかん	みかん			

○:牛乳が付きます。 250:250mlの牛乳です。
 小:小学校 中:中学校の献立です。
 天候不順の影響等、都合により献立及び食材料の変更をすることがありますのでご了承ください。
 小学校の栄養価は3・4年生が基準になっています。
 丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。
 魚の種類によっては、小骨が入っていることがあります。
 小魚(ちりめんじゃこ・沖あみなど)や刺身類(わかゆ・アオサなど)は、甲殻類を含む場合があります。

21回	基準栄養価	650	830
		21~32	26~41

献立の材料(食材料)に記載されている食品の内容は、下記をご覧ください。

ローズハム	豚肉、塩、砂糖、香辛料抽出物
ベーコン	豚肉、塩、砂糖、香辛料
焼きむた	豚肉、醤油、砂糖、水あめ、食塩、醸造酢、生醤油
ウインナー	豚肉、塩、砂糖、香辛料
フランクフルト	豚肉、塩、砂糖、香辛料
さつま揚げ	魚肉すり身(すり身、たら、いとよりだい、えそ、ヒメシ、きんときだい他)、馬蹄糖でん粉、なたね油、砂糖、みりん、食塩、ぶどう糖
すり身(たら)	馬蹄糖でん粉、砂糖、塩、ぶどう糖、みりん、魚介エキス
系がまほこ	魚肉(メケソウタラ)、魚介エキス(昆布、かつお節)、でん粉、みりん、食塩、砂糖、酵母エキス、加工でん粉
なると	魚肉(たら、イトヨリタイ、タチウオ)、馬蹄糖でん粉、食塩、砂糖、酵母調味料、トマト色素
いわし	いわしすり身、いわし、たらすり身、砂糖、食塩、加工でん粉、調味料
白菜キムチ	白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、しょうが、食塩、砂糖、昆布、酵母エキス
炒めたまねぎ	たまねぎ、植物油
がんもどき	粉末大豆たん白、植物油、にんじん、上新粉、大豆食物繊維、食塩、砂糖、クエン酸
米粉マカロニ	米粉
マヨネーズ(卵不使用)	食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物
コチュジャン	みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキス
トウバンジャン	塩蔵唐辛子、そば、食塩、米こうじ、乾燥唐辛子、酒糟、ビタミンC
オイスターソース	水あめ、かき、醤油、塩、砂糖液糖、アルコール、加工でん粉
輸入マスタード	醸造酢、からし、植物油、食塩、ぶどう糖調味料、ソテーオニオン、香辛料、ホクエキス、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物
カレールウ	米粉、パーム油、デキストリン、カレー粉、砂糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、馬蹄糖でん粉、ココアパウダー、パンキンパウダー、たまねぎ、にんにく、粉末米粉

＜給食費について＞
 ①納期 9月分の納期限は9月30日(木)です。口座振替の方は、9月29日(水)までに入金してください。
 ②返付
 ※月の途中で転出した場合は給食費が還付(又は減額)になることがあります。
 ※食物アレルギーや宗教上の理由等から、1日の給食のすべてを喫食されない場合は、献立表の内容を確認後、速やかに学校に給食不要の連絡をお願いします。
 また、同様の理由で、年間を通じて給食を喫食されない場合にも、学校に給食不要の連絡をお願いします。給食費が減額になります。
 ※病気や事故その他の理由で長期に給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。連絡のあった翌日から給食が停止になります。
 給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費を還付(又は減額)いたします。
 ※給食費は食材の購入費として使用いたします。食材の発注を停止することにより給食費を還付(又は減額)いたしますので、事前の連絡が必要となる事をご了承ください。
 ※アレルギー性疾患等により牛乳を飲むことができない場合には、あらかじめ学校に牛乳を止める連絡をしてください。連絡を受けた翌日から牛乳購入金額相当を年度末に還付いたします。
 ※学校での給食費の取扱いについては校長先生が出納員となりご協力をいただいております。

