



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	くるみ	大豆		ごま		
3月	牛乳	主食	ご飯	米									2/21 (金)	
	主菜	A	鯖の西京焼き		さわら 味噌									
		B	鯔の南蛮漬け	でん粉 揚げ油 三温糖	あじ		生姜 人参 ピーマン 長ねぎ							
	副菜		切干大根サラダ	サラダ油			切干大根 キャベツ きゅうり 人参 玉葱							
			かぼちゃのごま和え	ごま 上白糖			かぼちゃ					ごま		
		手作り桃ゼリー	上白糖	アガー		桃ジュース								
4月	牛乳	主食	ご飯	米									2/25 (火)	
	主菜	A	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						
		B	じゃがミートグラタン	じゃが芋 サラダ油 でん粉	豚肉 チーズ		人参 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム トマト缶	乳						
	副菜		ダイコンサラダ	サラダ油			コーン 大根 きゅうり 玉葱							
			小鯛の黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	小いわし									
		ナタデココパイ				ナタデココ パイン缶								
5月	牛乳	主食	ご飯	米									2/26 (水)	
	主菜	A	魚のごま揚げ	ごま 小麦粉 パン粉 揚げ油	モウカサメ 卵				卵	小麦		ごま		
		B	豚肉のすき焼き風煮	サラダ油 しらたき 車麩 三温糖 でん粉	豚肉 豆腐		干し椎茸 白菜 長ねぎ ほうれん草		小麦		大豆			
	副菜		キャベツの味噌ドレッシング	三温糖 ごま油	味噌		もやし キャベツ 人参							
			バターしょうゆポテト	じゃが芋 バター					乳					
		アーモンドじゃこ	アーモンド 上白糖	ちりめんじゃこ										
6月	牛乳	主食	うぐいす揚げパン	小麦粉 ショートニング 揚げ油 上白糖	加糖練乳 脱脂粉乳 うぐいすきな粉				乳	小麦		大豆	2/27 (木)	
	主菜	A	マカロニのクリーム煮	バター 小麦粉 サラダ油 マカロニ	調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 海老 いんげん豆 チーズ	玉葱		乳	小麦	そば				
		B	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					
	副菜		マスタードドレッシングサラダ	サラダ油			キャベツ きゅうり コーン 玉葱							
			じゃが芋のカレー炒め	じゃが芋 サラダ油			ピーマン 人参 玉葱							
		チーズ		チーズ				乳						
7月	牛乳	主食	じゃこご飯	米 押麦 ごま油	ちりめんじゃこ								2/28 (金)	
	主菜	A	生揚げと豚肉の中華煮込み	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉 生揚げ オイスターソース	玉葱 人参 キャベツ 筍 干し椎茸 生姜 にんにく						大豆		
		B	鯖のコチュジャンだれ	上白糖 ごま ごま油	さば 味噌		にんにく 長ねぎ					ごま		
	副菜		ナムル	サラダ油 ごま ごま油			もやし 小松菜 人参 にんにく					ごま		
			うずら卵のソース煮	上白糖	うずら卵				卵					
		杏仁フルーツ		杏仁豆腐		黄桃缶		乳						
10月	牛乳	主食	ご飯	米									3/3 (月)	
	主菜	A	肉じゃが	じゃが芋 糸こんにゃく サラダ油 三温糖	豚肉	生姜 人参 玉葱 いんげん 干し椎茸								
		B	いかのねぎ味噌焼き	サラダ油 三温糖 でん粉	いか 味噌		生姜 長ねぎ							
	副菜		昆布サラダ	サラダ油 ごま	糸昆布		大根 きゅうり コーン 人参 玉葱					ごま		
			高野豆腐の甘辛たれがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	高野豆腐 青のり							大豆		
		人参ふりかけ	ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ		人参 小松菜								
11月	ミルク コーヒ	主食	ご飯	米									3/4 (火)	
	主菜	A	鯔のエスカベッシュ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	あじ	玉葱 赤ピーマン								
		B	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					
	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							
			ペンネバジリコ	オリーブ油 マカロニ			玉葱 にんにく		小麦					
		枝豆とコーン炒め				コーン 枝豆					大豆			
12月	牛乳	主食	ご飯	米									3/5 (水)	
	主菜	A	麻婆豆腐	サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 レンズ豆 味噌	長ねぎ 筍 干し椎茸 生姜 にんにく						大豆		
		B	鶏肉の黒酢あん	でん粉 揚げ油 三温糖	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆		生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ							
	副菜		かに卵	上白糖 ごま油	卵 かにかま(大豆) 大豆 オイスターソース 豆腐		グリーンピース	卵		か	大豆			
			中華サラダ	こんにゃく サラダ油 ごま油 ごま			キャベツ 小松菜 人参 玉葱					ごま		
		キムタク炒め	サラダ油			たくあん 白菜キムチ								

※マークシートでの申込締切は 2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	エビ・カニ	くるみ	大豆	ごま			
13 木 牛乳	主食 わかめご飯	米	わかめ										3/6 (木)	
	主菜 A 白身魚フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	メルルーサ 卵											
		B 照り焼きハンバーグ	パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 大豆 卵	人参 玉葱 干し椎茸									
	副菜	お浸し		おかか	もやし ほうれん草									
		きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖 ごま	さつま揚げ	ごぼう 人参							ごま		
		ピリ辛こんにゃく	ごま油 糸こんにゃく 三温糖											
		アイスクリーム		アイスクリーム								卵 乳		
14 金 牛乳	主食 ご飯	米											3/7 (金)	
	主菜 A くるめポトフ	サラダ油 じゃが芋 でん粉	フランクフルト 豚肉	玉葱 人参 キャベツ 大根 セロリ しみじ 小松菜										
		B 鮭のマリネ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	さけ	玉葱 人参									
	副菜	スパイシーサラダ	サラダ油 上白糖		人参 もやし きゅうり にんにく 玉葱									
		ほうれん草ソテー	サラダ油		ほうれん草 コーン 玉葱									
		ストロベリーチーズケーキ	小麦粉 上白糖 バター マーガリン いちごジャム	卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ								卵 乳 小麦		
17 月 牛乳	主食 鶏ごぼうご飯	米 押麦 サラダ油 三温糖 ごま	鶏肉	人参 ごぼう							ごま		3/10 (月)	
	主菜 A 千草焼き	サラダ油 上白糖	卵 鶏肉 豆腐	人参 ほうれん草 長ねぎ										
		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	ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ		人参 きゅうり コーン 玉葱									
		ゆかりづけ大根	上白糖		大根 ゆかり粉									
		みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶									
18 火	<p>【卒業式】</p> <p style="font-size: 2em; color: green;">卒業おめでとう!</p>													
19 水 牛乳	主食 食パン	小麦粉 ショートニング 上白糖	脱脂粉乳										3/12 (水)	
	主菜 A 豚肉といんげん豆のトマト煮	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆	玉葱 人参 マッシュルーム トマト缶										
		B シーフードクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	海老 いか 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 マッシュルーム グリンピース									
	副菜	マカロニのペペロンチーノ	マカロニ オリーブ油	ベーコン	にんにく 玉葱 ピーマン									
		きびなごのカレー揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜	柑橘類は種類が決まり次第、予約サイトでお知らせします。								
		柑橘類			柑橘類									
21 金 牛乳	主食 ご飯	米											3/13 (木)	
	主菜 A 魚と高野豆腐の揚げ煮	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										
		B 大豆つくね	サラダ油 でん粉 パン粉 三温糖	鶏肉 豆腐 大豆 卵	玉葱 生姜 干し椎茸									
	副菜	ごぼうサラダ	サラダ油 ごま 上白糖		ごぼう 人参 水菜 玉葱							ごま		
		甘辛ポテト	じゃが芋 バター 上白糖											
		おかかこんにゃく	ごま油 糸こんにゃく 上白糖	おかか										
24 月 牛乳	主食 卵チャーハン	米 押麦 サラダ油 ごま油	卵 オイスターソース	長ねぎ グリンピース									3/14 (金)	
	主菜 A 生揚げのキムチチャン焼き	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	生揚げ チーズ	にんにく 生姜 白菜 玉葱 ピーマン しめじ えのきたけ 人参 白菜キムチ										
		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 人参 長ねぎ キャベツ ピーマン									
	副菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし 玉葱									
		レパールのケチャップがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖	豚レパール 調理用牛乳	生姜									
		アロエフルーツ			アロエシロップづけ 黄桃缶 パイン缶									

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8品目と大豆、ごまについてアレルギー表示しています。そば・ピーナッツは今は使用しませんので省略しています。
- * 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。

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	815	810
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.2	30.9
脂質 g	18.4~27.7	26.2	26.7

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ください♪

アレルギー表示に関するお知らせ

今月の献立表より、大豆とごまの表示を追加しました。食物アレルギーのある方は、給食を予約する前にご確認ください。予約サイトでも3月分より「献立カレンダー」と「日単位に予約する」画面でご確認いただけます。

返金に関するお知らせ

学校給食費無償化に伴い予約サイト内の残高を、2月20日(木)に返金予定です。入金を確認されるまでは、うちよ銀行の登録口座は解約しないようお願いいたします。

一年間ありがとうございました。
次年度もおいしいスクールランチをお届けします。お楽しみに!

