

- * 物価の動向等により,献立や材料を変更する場合があります。

* 本校では卵不使用の練り製品,ハム類を選んでいます。

* 食物アレルギー等対応食品は,記号を表示しています。 ○小麦類 ☆卵・魚卵 ◎乳類 △魚類 ◇えび,かに □里芋長芋山芋,ナッツ類 ▽ﾓﾅﾓﾅﾞｰﾊﾞﾅ

* しょうゆ,だしけずり粉は対応がありませんので,記号を省略しています。

* 同じ料理にアレルギーが複数種類含まれる場合は,誤配膳防止のために 全て除去(代替)して調理・提供します。

* 記載の栄養量は中学部以上の生徒が基準です。小学部は約80%の栄養提供量です。
- * 配慮食は,[]内に代えて作ります。

* 配慮食は,つなぎの卵を使わずに作ります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	さんどばん	○		○○サンドパン			809 kcal
	はんぱーぐ		牛肉, 豆乳	○パン粉, 米サラダ油, 上白糖	炒め玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ	塩, こしょう, 赤ワイン, 中濃ソース	34.3 g
	ふらいどぼてと・おにおんりんぐ			じゃがいも, 米白絞油, ○◎オニオンリング		塩	36.1 g
	やさいすーぷ		しょうA6リクエストメニュー		ほうれんそう, 玉ねぎ, トマト	コンソメ, 塩, こしょう, 酒	2.6 g
【リクエストのクラスからのコメント】 9/28～9/29修学旅行で訪れた、「ハードロックカフェ」のハンバーグランチの美味しさをみんなと共有したい！							
2 金	ごはん	○		無洗米			708 kcal
	ゆーりんちー		鶏肉	○小麦粉, かたくり粉, 米サラダ油, 上白糖, ごま油	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, しょうゆ, 酢	30.4 g
	いそあえ		きざみのり		こまつな, キャベツ, にんじん	しょうゆ	19.9 g
	れいとうようなし				冷凍洋梨 [りんごゼリー]		1.8 g
5 月	ごはん	○		無洗米			701 kcal
	まーぼーどうふ		豆腐, 豚肉, みそ	米サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, 玉ねぎ, にんじん	しょうゆ, トウパンジャン	35.5 g
	ごまずあえ		鶏肉	上白糖, ごま油, いりごま [ねりごま]	はくさい, もやし, きゅうり, しょうが	酢, しょうゆ	19.2 g
	はむとだいこんのすーぷ		ハム		だいこん, にんじん	しょうゆ, 塩, こしょう, 酒, コンソメ	2.9 g
6 火	そふとふらんすばん	○		○○ソフトフランスパン			633 kcal
	びーふしちゅー		牛肉	じゃがいも, 米サラダ油, ○小麦粉	玉ねぎ, にんじん, にんにく, トマトピューレ	赤ワイン, 塩, こしょう, ○◎デミグラスソース, トマトケチャップ, コンソメ	27.4 g
	ゆでやさいさらだ				キャベツ, だいこん, にんじん, いんげん, ホールコーン	ノンオイルサザンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	19.0 g
	ももみっくす				白桃缶, 黄桃缶 [ももゼリー]		2.8 g
7 水	ごはん	○		無洗米			646 kcal
	さかなのしょうゆこうじやき		△たら [めかじき] (しょうゆ麴漬け)				25.6 g
	おひたし				こまつな, キャベツ, にんじん	しょうゆ	23.0 g
	みそしる		豆腐, みそ		長ねぎ, えのきたけ	鰹粉	1.7 g
8 木	すばげていにくみそそーす	○	牛肉, 豚肉, みそ	○スパゲティ [ひやむぎ], オリーブ油, 米サラダ油, 上白糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, 干し椎茸, 炒め玉ねぎ, グリンピース [グリンピース(うらごし)]	酒, しょうゆ, コンソメ	728 kcal
	まめぼてとさらだ		大豆, 金時豆, 白隠元豆, 枝豆 [ソフト大豆], ハム	じゃがいも	枝豆, きゅうり, 玉ねぎ, ホールコーン	ノンオイルサザンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	37.2 g
	よーぐると		◎ヨーグルト				18.4 g
							2.5 g
9 金	ごはん	○		無洗米			697 kcal
	こおりどうふのいために		高野豆腐 [豆腐], 豚肉, みそ	米サラダ油, 上白糖, ごま油	にんじん, にら, たけのこ缶詰, 干し椎茸, しょうが, にんにく	しょうゆ, 酒	33.9 g
	ごまあえ			いりごま [ねりごま], 上白糖	こまつな, もやし	しょうゆ	18.2 g
	じゃがいものみそしる		みそ	じゃがいも	キャベツ, 長ねぎ	鰹粉	2.4 g
13 火	ごはん	○		無洗米			658 kcal
	ぶたにくのうめみそいため		豚肉, みそ	上白糖, ごま油	玉ねぎ, 梅干し, にんにく	しょうゆ, 本みりん	30.1 g
	いそあえ		きざみのり		こまつな, キャベツ	塩, しょうゆ	17.9 g
	すましじる		湯葉 [豆腐]		だいこん, にんじん	塩, しょうゆ, 鰹粉	2.2 g
14 水	ごはん	○		無洗米			684 kcal
	さかなのねぎみそやき		△ぎんざけ [めかじき], みそ	上白糖	長ねぎ, しょうが	酒, 本みりん	30.2 g
	おひたし				こまつな, キャベツ, にんじん	しょうゆ	18.4 g
	みそしる		みそ	じゃがいも	切干しだいこん [大根], 玉ねぎ	鰹粉	2.4 g
15 木	がばおらいす	○	鶏肉	無洗米, 米サラダ油	玉ねぎ, 青ピーマン, 赤ピーマン, ホールコーン, にんにく, しそ葉	こしょう, オイスターソース, しょうゆ	667 kcal
	ちゅうかさらだ		ハム	ごま油, 上白糖	きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 酢, こしょう	31.5 g
	ちんげんさいのすーぷ		豆腐	ごま油	チンゲンサイ, 玉ねぎ, にんじん	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, コンソメ	16.0 g
							2.6 g
16 金	ばたーぶれっど	○		○○バターブレッド			755 kcal
	ぼーくびーんず		大豆 [ソフト大豆], 豚肉	じゃがいも, 米サラダ油, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶詰, グリンピース [グリンピース(うらごし)], トマトピューレ	トマトケチャップ, 塩, ウスターソース, しょうゆ	31.0 g
	ゆでやさいさらだ			さつまいも	キャベツ, いんげん, にんじん	ノンオイルサザンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	26.4 g
	さつまいもとくりのたると					さつまいもと栗のタルト (乳卵小麦不使用) [かぼちゃプリン (乳卵小麦不使用)]	2.6 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19月	ごはん	○		無洗米			742 kcal
	ぶるこぎ		牛肉または豚肉	上白糖, 米サラダ油, ごま油	炒め玉ねぎ, りんごソース, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 黄ピーマン, 干し椎茸, えのきたけ	しょうゆ, 本みりん, 酒, コンソメ, 塩, こしょう	31.9 g
	しおなむる			すりごま [ねりごま] , ごま油	ほうれんそう, キャベツ	塩, 酢	21.7 g
	わかめすーぷ		わかめ, 豆腐	ごま油	もやし, 長ねぎ, にんにく	コンソメ, 塩, こしょう	2.9 g
20火	どらいかれーrais	○	牛肉, 豚肉, 大豆ミート	無洗米, 米サラダ油, ○小麦粉	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, グリンピース [グリンピース(うらごし)] , レーズン	ナツメグ, カレー粉, ウスターソース, 塩	693 kcal
	おにおんすーぷ			米サラダ油	玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, パセリ, 炒め玉ねぎ	コンソメ, しょうゆ, 塩, こしょう	24.8 g
	みつくすふる一つかん				白桃缶, 黄桃缶, リンゴ缶, みかん缶 [アップルゼリー]		14.2 g
							2.4 g
21水	ごはん	○		無洗米			726 kcal
	あげざかなのあまずあえ		△めかじき	かたくり粉, 米白絞油, じゃがいも, 米サラダ油, 上白糖	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ缶詰, 青ピーマン, 干し椎茸	酒, しょうゆ, トマトケチャップ, コンソメ, 酢	26.7 g
	すましじる		豆腐		こまつな	塩, しょうゆ, 鰹粉	20.6 g
							2.1 g
22木	たんめん	○	豚肉	○ホットラーメン [ひやむぎ]	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, にら, きくらげ	しょうゆ, 塩, こしょう, 酒, ポークブイヨン	724 kcal
	かわりきんぴら		△さつま揚げ	じゃがいも, 米サラダ油, 上白糖, いりごま [ねりごま]	にんじん	酒, しょうゆ	33.6 g
	よーぐると		◎ヨーグルト				15.1 g
							2.2 g
23金	こっぺぱん	○		○○コッペパン			675 kcal
	ぼるしち		豚肉, ◎クリーム	じゃがいも, 米サラダ油, ◎有塩バター, ○小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, かぶ, にんにく, カットトマト, パセリ	トマトケチャップ, 塩, コンソメ	28.8 g
	まかろにさらだ		ハム	○マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, きゅうり, キャベツ		27.2 g
							3.1 g
26月	ごはん	○		無洗米			675 kcal
	とりにくのてりやき		鶏肉			本みりん, 酒, しょうゆ	34.4 g
	ごまあえ			すりごま [ねりごま] , 上白糖	キャベツ, こまつな, にんじん	しょうゆ	17.2 g
	みそしる		生揚げ [豆腐] , みそ	じゃがいも	長ねぎ	鰹粉	2.4 g
27火	ちゅうかどん	○	豚肉	無洗米, 米サラダ油, かたくり粉	干し椎茸, はくさい, 玉ねぎ, にんじん	酒, しょうゆ, 塩, こしょう, コンソメ	637 kcal
	ごまみそあえ		みそ	ねりごま, 上白糖	いんげん, キャベツ, だいこん, ホールコーン		29.1 g
	ささみとやさいのすーぷ		鶏肉		キャベツ, にんじん, こまつな, しょうが	酒, コンソメ, 塩, こしょう	13.1 g
							2.2 g
28水	ごはん	○		無洗米			756 kcal
	さかなのばーべきゅーそーす		△めかじき	米粉, かたくり粉, 米白絞油, 上白糖	しょうが, りんごソース, 長ねぎ, にんにく, レモン汁	しょうゆ, 酒	28.0 g
	やさいのあまに			上白糖, ノンエッグマヨネーズ	にんじん, いんげん	塩, 鰹粉	24.8 g
	びーふんすーぷ		ベーコン	ビーフン, 米サラダ油	キャベツ, にんじん, こまつな	塩, こしょう, コンソメ	2.0 g
29木	ごはん	○		無洗米			784 kcal
	やきにく		牛肉または豚肉, みそ	米サラダ油, 上白糖, ごま油, いりごま [ねりごま]	玉ねぎ, 黄ピーマン, いんげん, にんじん, にんにく	しょうゆ, 塩, コチュジャン	30.9 g
	はるさめさらだ		ハム	はるさめ, ごま油, 上白糖	きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 酢, こしょう	24.3 g
	あっぷるぜりー					アップルゼリー	2.1 g
30金	のむよーぐると		◎発酵乳 (マスカット)				641 kcal
	ろーるぱん			○○ロールパン			29.2 g
	しーふーどとじゃがいものしちゅー		いか, △めかじき, ◎牛乳, ◎クリーム	じゃがいも, 米サラダ油, ◎有塩バター, ○小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース [グリンピース(うらごし)]	白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう	21.7 g
	ぐリーんさらだ				キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, ホールコーン	ノンオイル風ドレッシング	2.8 g
	かぼちゃぷりん					かぼちゃプリン (乳卵小麦不使用)	

欠食届 締切日のお知らせ

期間	締切日
10/19～10/23	10/2(金)
10/26～10/30	10/9(金)
11/2～11/6	10/16(金)
11/9～11/13	10/23(金)

その他の締切は「令和8年度 給食欠食届締切日一覧」をご覧ください。