

日	献立名・食品名	卵	えび	たこ	いか	青魚	鮭	乳・乳製品	小麦	大豆	ごま	備 考
3 月	タルタルソース(小袋)	●								●		
	杏仁豆腐							●				
4 火	味付のり									●		※えび・さば・小麦を含む製品と同じラインを共有しています ・調味料の一部に大豆が含まれます
	マヨネーズ(小袋)									●		
	きな粉									●		
	麩								●			
5 水	牛肉コロッケ	●						●	●	●		
	豆腐									●		
7 金	ハイジの白パン								●			
	スパゲティ								●			
	チキンカツ								●	●		本品製造工場では、えび、かに、卵、乳成分を含む製品を製造しております
10 月	香り胡麻ドレッシング								●	●	●	
11 火	竹輪								●	●		
12 水	キャベツメンチカツ								●	●		
	うどん								●			
13 木	高野豆腐									●		
14 金	白身魚フライ								●	●		
	スパゲティ								●			
	のり佃煮(小袋)								●	●		調味料の一部に小麦・大豆が含まれます
17 月	ハンバーグ								●	●		
	ツナ水煮					●						
	マヨネーズ(小袋)									●		
	だし巻き玉子	●							●	●		本品製造工場では乳・牛肉・豚肉を含む製品を生産しています
18 火	中華めん								●			
	ミルクココア									●		
	錦糸卵	●							●	●		
	和風ドレッシング								●	●		調味料の一部に小麦・大豆が含まれます
19 水	錦糸卵	●							●	●		
20 木	キャンディチーズ							●				
21 金	黒糖入りコッペパン								●			本品製造ラインで卵、乳製品を使用した製品を製造しています
	マヨネーズ(小袋)									●		
	わらび餅(抹茶)									●		
	ポタージュの素							●	●	●		
24 月	すこやかふりかけのり(小袋)					●						※海苔はえび・かにの生息域で採取しています ・本商品の製造ラインでは、鮭を含む商品を生産しています 小麦 4.7%
	しゅうまい								●			
	豆腐									●		
	刻み油揚げ									●		
25 火	エビカツ		●						●	●		
	福神漬								●	●	●	調味料の一部に大豆・小麦が含まれます
	カレールウ								●	●		
26 水	刻み油揚げ									●		
27 木	麩								●			
28 金	コッペパン								●			
	スパゲティ								●			
	チキンナゲット								●	●		大豆 3.84%、パン粉 1.53%
	シチューの素							●	●			
	クリーム							●		●		

中学校給食献立の種類

献立名	アレルゲン等の除去内容
全献立共通 (基本献立)	※全ての献立で使用しない食品(A～D 献立でも使用しません) ○和そば ○落花生(ピーナッツ) ○くるみ ○キーウイフルーツ ○かに ○貝類(但し、オイスターソースは使用します) ○生のもの(但し、果物、プチトマトは使用します)
A 献立	○卵(鶏卵、うずら卵、魚卵)を除去(代替)したメニュー
B 献立	○えび ○たこ ○いか ○青魚 ○鮭 すべてを除去(代替)したメニュー
C 献立	○牛乳 ○乳製品 を除去(代替)したメニュー
D 献立	A・B・C 献立のアレルゲンとその他(小麦、大豆、ナッツ類、ごま等)のアレルゲンを除去(代替) したメニュー ※調味料に含まれる微量のアレルゲンは除去しません。

※基本献立では、揚げ物調理で数回同じ油を使用することがあります。 ※A～D は食物アレルギー対応献立

食物アレルギー対応献立を
選択する場合の留意点

- ①配食の安全確保を最優先とするため、食物アレルギー
対応献立(A～D 献立)を選択する場合、医師の証明
(学校生活管理指導表(アレルギー用))の提出と、学校
での保護者面談が必要です。
なお、医師の証明にかかる費用は保護者のご負担とな
ります。
- ②献立選択を変更(例、A献立から基本献立への変更)す
る場合も「①」と同様の手続きが必要です。

6月の
食育

6月4日は虫歯予防献立です。
虫歯は虫歯菌が糖類(主に砂糖)をえさにして、酸を産生し、歯をとকাশします。
虫歯予防には毎日の歯磨きが大切ですが、野菜に含まれる食物繊維にも役立ちます。
繊維を噛む事で歯が掃除され、虫歯菌を作り出す酸の働きを弱める唾液がよくでます。
ごぼう、にんじん、れんこんなどの食物繊維が豊富な野菜をよく噛んで食べて、
食後には歯磨きをして虫歯予防をしていきましょう。



中学校給食
摂取基準

成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
基準値	830	30	18～27	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上	2.5未満
阪南中学校	847	32.4	26.8	352	101	3.5	3.7	299	0.44	0.59	48	5.7	3.2