

●今年度アレルギー対応食品

日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	牛乳	●牛乳			小 661	25.7
		ちゃめし		米			
		とりにくのしおからあげ	とりにく	片栗粉 油	レモン汁 コニャック	中 790	31.0
		キャベツのみそしる	なまあげ みそ		キャベツ 玉ネギ えのき		
		おかかあえ	カツオブシ	さとう	もやし ほうれん草 にんじん		
2	火	かしわもち		かしわもち			
		牛乳	●牛乳			674	25.7
		こどもパンスライス（コッペがた）		パン			
		スパゲッティナポリタン	ハム	スパゲティ オリーブ油	にんじん 玉ネギ ピーマン トマト コニャ	817	30.6
		なのはなサラダ	ツナ	ごまドレッシング	なのはな キャベツ コーン		
8	月	スティックチーズ	●チーズ				
		きよみオレンジ			●オレンジ		
		牛乳	●牛乳			--	--
		ごはん		米			
		おかかふりかけ	カツオブシ	ごま		803	32.7
9	火	ハンバーグ（デミグラスソース）	とり肉 ぶた肉	パン粉 油	玉ネギ		
		たまごスープ	とりにく ●たまご	オリーブ油	にんじん 玉ネギ キャベツ パセリ		
		ほうれんそうとしめじのソテー		油 マーガリン	ほうれん草 しめじ もやし コーン		
		牛乳	●牛乳			633	22.9
		はちみつパン		パン			
10	水	はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん 白菜 長ネギ 人参 サイ こんにゃク ヨウカ	811	28.4
		いかフライ	いか	小麦粉 パン粉 油			
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 ノイグ マネズ	にんじん きゅうり		
		牛乳	●牛乳			658	21.6
		むぎごはん		米 米粒麦			
11	木	ハヤシシチュー	ぶたにく	じゃが芋 油 小麦粉	にんじん 玉ネギ しめじ トマト コニャク	806	26.3
		こまつなひじきサラダ	ひじき	中華ごまドレッシング	こまつな キャベツ コーン		
		アセロラゼリー		さとう	アセロラ		
		牛乳	●牛乳			653	27.2
		なめし		米	だいこんな	826	34.8
12	金	なまあげとたけのこのみそいため	ぶた肉 生揚げ みそ	さとう 油 片栗粉	にんじん キャベツ 玉ネギ たけのこ ヨウカ		
		さかながたかまぼこ	すりみ	さとう	コーン		
		（小学校1まい 中学校2枚）					
		ナムル	ワカメ	さとう ごま油 ごま	だいこん もやし きゅうり		
		牛乳	●牛乳			668	23.4
15	月	じごなうどん		地粉うどん			
		きつねうどんじる	油あげ とり肉 なんと	さとう	にんじん 玉ネギ 長ネギ ホシシイタケ	807	28.1
		さつまいもとだいずのごまがらめ	だいず	さつま芋片栗粉油さとうごま			
		いそかあえ	のり		もやし ほうれん草		
		牛乳	●牛乳			652	27.8
16	火	ごはん		米			
		のりごまふりかけ	のり	ごま		821	34.8
		さばのみそに	●さば みそ	さとう			
		こんさいじる	ぶた肉 油あげ みそ	油	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ コンニャク		
		うめおかかあえ	カツオブシ	さとう	ねりうめ キャベツ こまつな		
17	水	牛乳	●牛乳			680	22.1
		こめこしょくパン		パン			
		いちごジャム		ジャム			
		しおやきそば	とり肉	ちゅうかめん 油 ごま油	にんじん キャベツ 玉ネギ ニラ コニャ	826	26.4
		だいこんジャコサラダ	●じゃこ	玉ネギドレッシング	だいこん ブロッコリー コーン		
18	木	ナタデココいりフルーツポンチ		ナタデココ サイダー	●みかん缶●パイナップル缶 オレンジ果汁レモン果汁		
		牛乳	●牛乳			636	25.3
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ビビンバ	ぶた肉 ●たまご みそ	油 ごま油 さとう	にんじん ほうれん草 もやし コニャク	773	30.3
		フォースープ	とり肉	ピーマン ねぎ油	にんじん はくさい みずな レモン汁		
19	金	あまえびしゅーまい（2こ）	えび たらすりみ	小麦粉	玉ネギ		
		コーヒー牛乳	●牛乳	さとう		609	23.1
		カレーピラフ	とり肉	米 米粒麦 油	にんじん 玉ネギ グリンピース		
		プレーンオムレツ	●たまご	さとう 油		760	28.2
		にくだんごのスープ	にくだんご	オリーブ油	にんじん キャベツ 玉ネギ ほうれん草 トマト		
19	金	あおのりポテト	青のり	じゃが芋 マーガリン	コーン		
		牛乳	●牛乳			684	27.0
		ごはん		米			
		すきやきふうに	ぶた肉 やきどうふ	さとう 油	にんじん 玉ネギ 長ネギ しらたき ヨウカ	845	33.1
		マカロニツナサラダ	ツナ	マカロニ ノイグ マネズ	にんじん キャベツ きゅうり		
		オレンジ			●オレンジ		

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。



端午の節句（5月5日・こどもの日）

端午の節句には、「かしわもち」や「ちまき」が食べられます。

かしわもちに使うかしわの葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないといわれ、そこから「家系が絶えない」との縁起をかついで端午の節句に食べられるようになったそうです。



★給食費の振り替えは毎月12日です。残高のご確認をお願いします。

～行事による給食中止～

- *横瀬小学校
 - 8日（月）全校校外学習
 - 26日（金）5年生社会科見学
 - 31日（水）6年生修学旅行
- *横瀬中学校
 - 22日（月）～24日（水）



♡22日（月）からの献立は、裏面に続きます。

●今年度アレルギー対応食品

日	曜	献立名	使用する食品と働き ●アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
22	月	牛乳	●牛乳			608	24.9
		ごもくごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん ごぼう えだまめ		
		カツオフライ	●カツオ	小麦粉 パン粉 油		754	30.6
		とうふとワカメのすましじる	とうふ なんと ワカメ		だいこん 長ネギ		
		ごまあえ	みそ	ごま さとう	キャベツ ほうれん草		
23	火	牛乳	●牛乳			624	28.5
		フラワーロール		パン			
		コーンクリームスープ	ベーコン ●牛乳	じゃが芋小麦粉油●バター	にんじん 玉ネギ コーン パセリ	803	34.5
		チキンソテー（トマトソース）	とり肉	ソイグ マネー パン粉オリーブ油	トマト ニンニク パセリ		
		グリーンサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ きゅうり		
24	水	牛乳	●牛乳			630	22.8
		さけわかめごはん	●さけ ワカメ	米			
		ちくわのかわりあげ（2こ）	ちくわ のり	小麦粉 片栗粉 油		803	28.7
		かきたまじる	●たまご	片栗粉	玉ネギ ほうれん草 えのき		
		きりぼしだいこんのいために	ぶた肉	油 さとう	きりぼしだいこん にんじん いんげん コンニャク		
25	木	牛乳	●牛乳			652	26.6
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とうふのチリソースに	ぶた肉 とうふ	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ネギ ピーマン 杉イタコ コンニャク	804	33.0
		てつなべぎょうざ	ぶた肉 とり肉	小麦粉	キャベツ 玉ネギ		
		あますづけ		さとう	はくさい きゅうり たくあん		
26	金	牛乳	●牛乳			653	28.1
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		ちゃんぽんめんじる	ぶた肉 かまぼこ えび みそ	油 ごま油	にんじん キャベツ もやし 長ネギ 秋茄 コンニャク	782	34.2
		きなこだんご（小学5こ中学6こ）	きなこ	しらたまだんご さとう			
		ささみあえ	ささみ	さとう	こまつな だいこん コーン		
29	月	牛乳	●牛乳			678	26.3
		むぎごはん		米 米粒麦			
		チキンポークカレー	とり肉 ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ネギ コンニャク	823	31.2
		ふくじんづけあえ		ごま さとう	キャベツ きゅうり ふくじんづけ		
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
30	火	牛乳	●牛乳			606	26.1
		小学校しょくパン・チョコだいずクリーム	だいず	パン ●ココアクリーム			
		中学校 フレンチトースト	●牛乳●たまご	パン さとう●バター		752	31.5
		わんたんスープ	とり肉	わんたん ごま油	にんじん もやし 秋茄 サイ 長ネギ ヨウカ		
		てりやきミートボール（3こ）	とり肉	さとう	玉ネギ		
		はるさめサラダ		春雨 さとう ごま油 ごま	にんじん キャベツ コンニャク		
31	水	牛乳	●牛乳			606	26.1
		えだまめごはん		米	えだまめ		
		ほきのあますあんかけ	●ほき	でんぶん 油 さとう	玉ネギ	752	31.5
		じゃがいもとなすのみそしる	ぶた肉 油あげ みそ	じゃがいも 油	なす 長ネギ		
		からしあえ			もやし ほうれん草 にんじん		

＊都合により、献立の内容が変更になる場合があります。