



●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	木	牛乳	●牛乳			小 619	27.6
		ごはん		米			
		かんこくのり	のり	ごま油			
		キムチチゲ	ぶた肉 とうふ みそ	さとう ごま油 油	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ えのき こうコンニャク	中 778	34.8
		ねぎたまやき	●たまご	さとう 油	ねぎ		
2	金	こうみあえ		さとう ごま	もやし こまつな きゅうり		
		牛乳	●牛乳			644	23.8
		かむわかめごはん	ワカメ	米			
		こもちやちリッター（4年から2本）	●ししゃも おきあみ	小麦粉 澱粉 油		793	30.5
		だいずのはなのスープ	だいず とり肉 とうふ なた		だいこん ほうれんそう 長ネギ		
5	月	ごもくきんびら	ぶた肉 さつまあげ	さとう 油 ごま油 ごま	にんじん ごぼう こんにゃく		
		牛乳	●牛乳			646	28.2
		ごはん		米			
		さけのしおこうじやき	●さけ	油			
		じゃがいものそぼろに	とり肉	じゃが芋 さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ いんげん ショウガ	781	32.5
6	火	いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし		
		牛乳	●牛乳			665	28.0
		小学校 フレンチトースト	●たまご ●牛乳	パン ●バター さとう			
		中学校 食パン・チョコ大豆クリーム	だいず	パン ●ココアクリーム		889	33.9
		しゃくしなスパゲッティ	とり肉	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ しめじ しゃくし菜漬 コンニャク		
7	水	ひじきいりつくね（2こ）	とり肉 ひじき	さとう 油	玉ねぎ		
		わふうドレッシングあえ		和風ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
		牛乳	●牛乳			672	26.3
		えびピラフ	えび	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ グリンピース		
		とりにくのレモンソースがけ	とり肉	片栗粉 油 さとう	レモン汁 ショウガ	822	31.7
8	木	やさいスープ	ベーコン	じゃが芋 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コンニャク		
		ひゅうがなつゼリー		さとう	ひゅうがなつ		
		牛乳	●牛乳			649	25.6
		ごはん		米			
		ぶたにくのオリーブオイルいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	玉ねぎ 竹の子 ピーマン コンニャク	804	31.0
9	金	もやしとワカメのスープ	ワカメ とうふ	ごま油 ごま	長ネギ もやし コーン		
		ツナポテトサラダ	ツナ	じゃが芋 ノリツグ マヨネーズ	にんじん きゅうり		
		牛乳	●牛乳			657	28.1
		じごなうどん		地粉うどん			
		にくうどんじる	油あげ ぶた肉 なた	油	にんじん 玉ネギ 長ネギ ごぼう	807	28.1
12	月	たこメンチカツ	たこ たらすりみ	パン粉 油	キャベツ		
		ごまあえ	みそ	さとう ごま	はくさい にんじん こまつな		
		チーズ（2こ）	●チーズ				
		ジョア（いちご）	●ジョア			603	24.9
		ごはん		米			
13	火	のりたま	●たまご のり	ごま		760	31.4
		いわしのかばやきふう	●いわし	でんぶん 油 さとう			
		ごまみそしる	とり肉 油あげ みそ	油 ごま	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ コンニャク		
		おひたし	カツオブシ	さとう	キャベツ こまつな		
		牛乳	●牛乳			646	23.9
14	水	ナン		ナン			
		キーマふうカレー	とり肉 だいず	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ ピーマン コンニャク	815	30.3
		コールスロー	ハム	コールドレッシング ノリツグ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン		
		グレープゼリーポンチ		さとう	●みかん缶●パイン缶 ぶどう、りんご、梨の果汁		
		牛乳	●牛乳			678	28.0
15	木	むぎごはん		米 米粒麦			
		とうふのちゅうかに	とうふ 豚肉 ●うすらたまご	油 ごま油 さとう 片栗粉	にんじん 玉ねぎ しょうが しょうゆ コンニャク	814	32.9
		ポークしゅーまい（2こ）	とり肉 ぶた肉	小麦粉	たまねぎ		
		ナムル		さとう ごま油 ごま	もやし ほうれん草 にんじん		
		牛乳	●牛乳			617	22.4
16	金	まいたけごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん まいたけ ごぼう		
		かぼちゃサンドフライ	ぶた肉	パン粉 油	かぼちゃ たまねぎ	786	27.4
		こめこめんじる	かまぼこ ぶた肉	こめこめん	たまねぎ みずな しょうゆ		
		そくせきづけ		さとう	キャベツ きゅうり たくあん		
		牛乳	●牛乳			604	28.0
		ごはん		米		---	---
		さけパッパ	●さけ	油 ごま			
		とりにくのみそやき	とり肉 みそ	さとう 油	玉ねぎ ショウガ		
		ぎょうざのかわのちゅうかスープ	ぶた肉	ぎょうざのかわ 油 ごま油	にんじん はくさい しょうが 長ネギ コンニャク		
		のりじゃこあえ	●じゃこ のり	油	ブロッコリー もやし		

* 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

★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。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるうえで欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。

食事は、子どもたちの心や体の成長に大きな影響を与えます。また、生涯にわたって健康な生活を送るためには、子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けていくことが大切です。この機会に、日頃の食生活について見直してみましょう。

～行事による給食中止～

* 横瀬小学校
1日（木）6年生修学旅行

* 横瀬中学校
5日（月）、6日（火）
2年生林間学校及び振替休業日
6日（火）1年生校外学習



♡19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
19	月	牛乳	●牛乳			622	21.2
		コーンチャームシ		米	コーン		
		トンカツ	ぶた肉	小麦粉 パン粉 油		788	26.5
		じゃがいもとなすのみそしる	油あげ みそ ワカメ	じゃが芋	なす 玉ねぎ		
20	火	ごまずあえ	みそ	ごま さとう	キャベツ こまつな にんじん	669	23.9
		牛乳	●牛乳				
		こどもパン		パン		843	29.0
		パンプキンスープ	ハム ●牛乳	小麦粉 油 ●バター	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ		
21	水	とうふいりハンバーグ（リザーブ）	とうふ とり肉 ぶた肉	パン粉 さとう 油 片栗粉	玉ねぎ	636	23.3
		つぼみサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン		
		牛乳	●牛乳			807	30.3
		すめし・のり（てまきずし）	のり	米 さとう			
22	木	しそこんぶ たまご（小1本・中2本）	こんぶ ●たまご	さとう 油		677	25.6
		スティックたらフライ（1本）	●たら	パン粉 油			
		ツナサラダ	ツナ	ソイグ マネー	キャベツ きゅうり	831	31.2
		さわにわん	ぶた肉 油あげ	油 さとう	にんじん だいこん ごぼう みずな しょうゆ		
23	金	牛乳	●牛乳			665	25.0
		むぎごはん		米 米粒麦			
		シーフードカレー	いか あさり えび	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ ニンニク	807	30.3
		はるさめとささみのサラダ	ささみ	春雨 さとう ごま油 ごま	にんじん きゅうり もやし		
26	月	マンゴーゼリー		さとう	マンゴー	676	26.8
		牛乳	●牛乳				
		なめし		米	だいこな	838	32.8
		さばのさいきょうやき	●さば みそ				
27	火	とうふとたまごのスープ	とうふ ●たまご	ごま油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	647	21.6
		きりぼしだいこんとひじきのいりに	とり肉 さつまあげ ひじき	さとう 油	きりぼしだいこん にんじん コンニャク		
		牛乳	●牛乳			847	26.9
		ココアあげパン		パン ●ミルクココア			
28	水	にくだんごのトマトに	にくだんご	じゃが芋 オリーブ油	にんじん キャベツ 玉ねぎ トマト パセリ ニンニク	626	25.3
		ジャーマンポテト	フランク	じゃが芋 油 マーガリン	玉ねぎ コーン いんげん		
		れいとうみかん			●みかん	771	31.3
		牛乳	●牛乳				
29	木	ごはん		米		601	24.8
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	玉ねぎ		
		なまあげのみそしる	生あげ みそ ワカメ		だいこん 長ネギ えのき	755	31.2
		スパゲッティサラダ		スパゲッティ サザンドレッシング	にんじん キャベツ きゅうり		
30	金	牛乳	●牛乳			647	22.8
		やきぶたチャーハン	やきぶた ●たまご	米 油 ねぎ油	玉ねぎ グリンピース		
		あじのカレーたつたあげ	●あじ	でんぶん 油		801	27.9
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん キャベツ 長ネギ しょうゆ		
		おかかあえ	カツオブシ	さとう	もやし こまつな	647	22.8
		牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		801	27.9
		とりにくとなすのハヤシシチュー	とり肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ なす ニンニク		
		えだまめコーンサラダ		油 さとう	えだまめ コーン キャベツ きゅうり	647	22.8
		メロン			●メロン		
						801	27.9

