

●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            |              |
|----|---|-------------------|--|-------------------------|---------------------------|----------------|--------------|
|    |   |                   | ●アレルギー対応食品<br>血・肉・骨などおもに<br>体をつくる食品(赤) | おもにエネルギーの<br>もとになる食品(黄) | おもに体の調子を<br>ととのえる食品(緑)    | エネルギー<br>kcal  | たんぱく質<br>g   |
| 29 | 火 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 小 ---<br>中 813 | ---<br>27.1  |
|    |   | ツイストパン            |  | パン                      |                           |                |              |
|    |   | ミネストローネ           | とり肉                                    | マカロニ オリーブ油              | にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ ココナ |                |              |
|    |   | ウィンナーたまごやき        | ●たまご                                   | 油 でんぷん                  |                           |                |              |
|    |   | つぼみサラダ            | ウィンナー                                  | イタリアンドレッシング             | ブロッコリー カリフラワー きゅうり        |                |              |
|    |   | ナタデココ サイダー        | ●みかん缶 ●パイン缶 ぶどう果汁 オレンジ果汁               |                         |                           |                |              |
| 30 | 水 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 677<br>829     | 22.7<br>27.4 |
|    |   | むぎごはん             |  | 米 米粒麦                   |                           |                |              |
|    |   | ハヤシチュー            | ぶた肉                                    | じゃが芋 小麦粉 植物油            | にんじん 玉ねぎ グリルピーズ ココナ       |                |              |
|    |   | だいずいりコールスロー       | だいず                                    | ソイグ マネーズ フレンチドレッシング     | キャベツ きゅうり にんじん            |                |              |
|    |   | あおりんごゼリー          |  | さとう                     | りんご                       |                |              |
| 31 | 木 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 673<br>813     | 23.7<br>27.7 |
|    |   | なめし               |  | 米                       | だいごんな                     |                |              |
|    |   | あじフライ             | ●あじ                                    | 小麦粉 パン粉 油               |                           |                |              |
|    |   | たまねぎとなすのみそしる      | 油あげ みそ                                 |                         | 玉ねぎ なす にんじん 長ネギ           |                |              |
|    |   | ミックスポテト           | フランク                                   | じゃが芋 マーガリン 油            | コーン いんげん                  |                |              |
| 1  | 金 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 639<br>770     | 26.7<br>28.4 |
|    |   | むぎごはん             |  | 米 米粒麦                   |                           |                |              |
|    |   | ピピンパ              | ぶた肉 ●たまご みそ                            | さとう 油 ごま油               | もやし ほうれん草 にんじん ココナヨカ      |                |              |
|    |   | フォースープ            | とり肉                                    | ピーマン 油                  | にんじん 玉ねぎ みずな 炒り卵 レン汁      |                |              |
|    |   | えびシューマイ(2こ)       | えび たらすりみ                               | 小麦粉 澱粉 ラード              | 玉ねぎ                       |                |              |
| 4  | 月 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 619<br>784     | 27.3<br>34.3 |
|    |   | こぎつねずし            | とり肉 油あげ                                | 米 さとう                   | にんじん えだまめ ショウガ            |                |              |
|    |   | さばのみぞれに           | ●さば                                    | さとう でんぷん                | だいごん                      |                |              |
|    |   | すましじる             | かまぼこ とうふ ワカメ                           |                         | だいごん 長ねぎ                  |                |              |
|    |   | いそかあえ             | のり                                     |                         | もやし ほうれんそう                |                |              |
| 5  | 火 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 671<br>782     | 23.1<br>27.4 |
|    |   | さぎたまボール(中学校マーガリン) |  | パン マーガリン                |                           |                |              |
|    |   | ソースやきそば           | ぶた肉 あおのり                               | ちゅうかめん 油                | にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ         |                |              |
|    |   | いかだいごんサラダ         | いか                                     | 中華ドレッシング ごま             | だいごん コーン きゅうり             |                |              |
|    |   | 小学校 ナタデココ サイダー    |  | ナタデココ サイダー              | ●みかん缶 ●パイン缶 ぶどう果汁 オレンジ果汁  |                |              |
|    |   | 中学校 わなしゼリー        | さとう                                    |                         | なし                        |                |              |
| 6  | 水 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 651<br>801     | 26.9<br>33.0 |
|    |   | ごはん               |  | 米                       |                           |                |              |
|    |   | てつっこひじき           | ひじき                                    | さとう ごま                  |                           |                |              |
|    |   | とりのしおからあげ         | とり肉                                    | 片栗粉 油                   | レモン汁 ニンニクショウガ             |                |              |
|    |   | トマトとたまごのスープ       | ベーコン ●たまご                              |                         | キャベツ 玉ねぎ トマト パセリ          |                |              |
|    |   | かわりきんぴら           | さつまあげ                                  | さとう 油 ごま油 ごま            | ごぼう にんじん ピーマン コンニャク       |                |              |
| 7  | 木 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 652<br>798     | 26.8<br>32.6 |
|    |   | むぎごはん             |  | 米 米粒麦                   |                           |                |              |
|    |   | なすいりマーボーとうふ       | ぶた肉 とうふ みそ                             | さとう 油 ごま油 片栗粉           | にんじん 玉ねぎ なす 小ねぎ ココナヨカ     |                |              |
|    |   | ツナわかめあえ           | ツナ わかめ                                 | さとう                     | キャベツ きゅうり コーン             |                |              |
|    |   | れいとうみかん           |  |                         | ●みかん                      |                |              |
| 8  | 金 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 645<br>783     | 23.6<br>28.4 |
|    |   | じごなうどん            |  | 地粉うどん                   |                           |                |              |
|    |   | きつねうどんじる          | とり肉 油あげ なた                             | さとう                     | 玉ねぎ 長ねぎ ホシシイタケ            |                |              |
|    |   | てんぷら(かぼちゃ、かまぼこ)   | かまぼこ                                   | 小麦粉 片栗粉 ごま 油            | かぼちゃ コーン                  |                |              |
|    |   | からしあえ             |  |                         | こまつな にんじん もやし             |                |              |
| 11 | 月 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 652<br>---     | 22.8<br>---  |
|    |   | キムチチャーハン          | ぶた肉                                    | 米 米粒麦 油 ねぎ油             | はくさいキムチ 玉ねぎ にんじん          |                |              |
|    |   | あげぎょうざ(4年から3こ)    | ぶた肉                                    | 小麦粉 油 ごま油               | キャベツ 玉ねぎ ニラ               |                |              |
|    |   | とうふのちゅうかスープ       | とり肉 とうふ                                | 油                       | キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ コーン ヨカ    |                |              |
|    |   | わなしゼリー            |  | さとう                     | なし                        |                |              |
| 12 | 火 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 649<br>843     | 22.0<br>27.7 |
|    |   | バターロール            | ●たまご                                   | ●バター パン                 |                           |                |              |
|    |   | かぼちゃのとうにゅうスープ     | ハム とうにゅう                               | 小麦粉 油 マーガリン             | にんじん かぼちゃ 玉ねぎ パセリ         |                |              |
|    |   | チキンナゲット(小2こ 中3こ)  | とり肉 おから                                | 小麦粉 パン粉 油               |                           |                |              |
|    |   | ほうれんそうのソテー        |  | 油                       | ほうれん草 コーン しめじ             |                |              |
| 13 | 水 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 609<br>752     | 24.9<br>30.5 |
|    |   | ごはん               |  | 米                       |                           |                |              |
|    |   | やさいふりかけ           | のり                                     | ごま                      | やさい                       |                |              |
|    |   | さけのしおやき           | ●さけ                                    |                         |                           |                |              |
|    |   | とんじる              | ぶた肉 油あげ みそ                             | じゃが芋 油                  | にんじん だいごん ごぼう 長ねぎ こんにゃく   |                |              |
|    |   | おかかマヨネーズあえ        | カツオブシ                                  | ソイグ マネーズ                | はくさい こまつな                 |                |              |
| 14 | 木 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 672<br>819     | 24.1<br>28.5 |
|    |   | コーヒー牛乳            |  | さとう                     |                           |                |              |
|    |   | むぎごはん             |  | 米 米粒麦                   |                           |                |              |
|    |   | チキンカレー            | とり肉                                    | じゃが芋 小麦粉 油              | にんじん 玉ねぎ ココナヨカ            |                |              |
|    |   | チーズオムレツ           | ●たまご ●チーズ                              | 油                       |                           |                |              |
|    |   | はるさめサラダ           |  | 春雨さとう油ごま油ごま             | にんじん キャベツ きゅうり            |                |              |
| 15 | 金 | 牛乳                | ●牛乳                                    |                         |                           | 640<br>787     | 25.9<br>31.8 |
|    |   | わかめごはん            | わかめ                                    | 米                       |                           |                |              |
|    |   | なまあげのみそいため        | ぶた肉 なまあげ みそ                            | さとう 油 片栗粉               | にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン ヨカ     |                |              |
|    |   | もやしのナムル           |  | さとう ごま油 ごま              | もやし ほうれん草 にんじん            |                |              |
|    |   | ぶどう(2こ)           |  |                         | ●ぶどう                      |                |              |

○2学期給食開始

- ・横瀬小学校 8月30日(水)
- ・横瀬中学校 8月29日(火)

○行事等による給食中止

- ・横瀬小学校運動会振替休業日 9月22日(金)
- ・横瀬小学校4年生社会科見学 9月29日(金)
- ・横瀬中学校体育祭振替休業日 9月11日(月)

\*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。

♡19日(火)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 | 火 | 牛乳                | ●牛乳                  |                     |                               |            |         |
|    |   | はちみつパン            |                      | パン                  |                               | 667        | 24.6    |
|    |   | にくだんごのスープ         | にくだんご                | ごま油                 | にんじん キャベツ こまつな ｷｯｸｲｸﾞ ﾖｸｶﾞ    |            |         |
|    |   | ポテトコロッケ           | ぶた肉                  | じゃが芋 パン粉 小麦粉 油      | 玉ねぎ                           | 828        | 26.1    |
|    |   | サウザンサラダ           |                      | ｷｯｸｲｸﾞ ﾂﾚｯｼﾝｸﾞ      | ブロッコリー きゅうり にんじん コーン          |            |         |
|    |   | レモンのムース           | とうにゅう                | さとう                 | レモン果汁                         |            |         |
| 20 | 水 | 牛乳                | ●牛乳                  |                     |                               |            |         |
|    |   | ウィンナーピラフ          | ウィンナー                | 米 米粒麦 油 マーガリン       | 玉ねぎ コーン                       | 641        | 23.4    |
|    |   | えびマカロニグラタン        | えび ●牛乳 ●チーズ          | マカロニ 油 小麦粉          | ほうれん草                         |            |         |
|    |   | やさいスープ            | とり肉                  | じゃが芋 オリーブ油          | にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ             | 790        | 28.3    |
|    |   | くだもの              |                      |                     | ●くだもの                         |            |         |
| 21 | 木 | 牛乳                | ●牛乳                  |                     |                               |            |         |
|    |   | ごはん               |                      | 米                   |                               | 641        | 29.0    |
|    |   | なっとう              | なっとう                 |                     |                               |            |         |
|    |   | にくどん              | ぶた肉 やき豆腐 みそ          | さとう 油               | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しらたき ﾖｸｶﾞ        | 800        | 36.7    |
|    |   | のりじゃこあえ           | のり ●じゃこ              |                     | もやし ほうれん草                     |            |         |
| 22 | 金 | 牛乳                | ●牛乳                  |                     |                               |            |         |
|    |   | ちゅうかめん            |                      | ちゅうかめん              |                               | ---        | ---     |
|    |   | キムチラーメンじる         | ぶた肉 みそ               | 油 ねぎ油               | 白菜キムチ にんじん 玉ねぎ もやし ﾖｸｶﾞ       |            |         |
|    |   | はるまき              | ぶた肉                  | 小麦粉 油 ごま油           | たけのこ キクラゲ しいたけ                | 812        | 27.4    |
|    |   | こんにゃくサラダ          |                      | さとう 油               | キャベツ きゅうり こんにゃく               |            |         |
| 25 | 月 | 牛乳                | ●牛乳                  |                     |                               |            |         |
|    |   | てまきずし             |                      | 米 さとう               |                               | 630        | 22.9    |
|    |   | のり たまご (小1本 中2本)  | のり ●たまご              | さとう 油               |                               |            |         |
|    |   | えびフライ (1本) うめしそ   | えび                   | 小麦粉 パン粉 油 さとう       | うめ                            | 773        | 28.3    |
|    |   | ささみサラダ            | ささみ                  | ﾄｲｯｸﾞ ﾏﾈｰｽﾞ         | だいこん きゅうり                     |            |         |
|    |   | キャベツのみそじる         | なまあげ みそ              |                     | キャベツ 玉ねぎ にんじん えのき             |            |         |
| 26 | 火 | 牛乳                | ●牛乳                  |                     |                               |            |         |
|    |   | シュガーコッペパン         |                      | パン マーガリン さとう        |                               | 678        | 26.3    |
|    |   | ポークビーンズ           | ぶた肉 だいず              | じゃが芋 オリーブ油          | にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ニンニク        |            |         |
|    |   | ほうれんそうひじきサラダ      | ひじき                  | さとう 油               | ほうれん草 キャベツ コーン                | 823        | 31.2    |
|    |   | ヨーグルト             | ●ヨーグルト               |                     |                               |            |         |
| 27 | 水 | 牛乳                | ●牛乳                  |                     |                               |            |         |
|    |   | ごはん               |                      | 米                   |                               | 677        | 25.2    |
|    |   | ハンバーグ (おろし玉ねぎソース) | ぶた肉 とり肉              | 小麦粉 パン粉 さとう         | 玉ねぎ                           |            |         |
|    |   | はるさめスープ           | とり肉                  | 春雨 ごま油              | にんじん キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ          | 842        | 31.2    |
|    |   | ごぼうツナサラダ          | ツナ                   | ごまドレッシング            | ごぼう いんげん にんじん                 |            |         |
| 28 | 木 | 牛乳                | ●牛乳                  |                     |                               |            |         |
|    |   | くりごはん・ごましお        |                      | 米 古代米 くり ごま         |                               | 616        | 22.7    |
|    |   | さんまのたつたあげ         | ●さんま                 | でんぶん 油              |                               |            |         |
|    |   | とりにくとしめじのしるもの     | とり肉 なると              |                     | しめじ にんじん みずな だいこん             | 761        | 27.8    |
|    |   | ごまあえ              |                      | さとう ごま              | はくさい こまつな にんじん                |            |         |
| 29 | 金 | 牛乳                | ●牛乳                  |                     |                               |            |         |
|    |   | むぎごはん             |                      | 米 米粒麦               |                               | 685        | 24.0    |
|    |   | カレーマーボー豆腐         | とり肉 とうふ みそ           | 油 片栗粉 小麦粉           | にんじん 玉ねぎ いんげん ｷｯｸｲｸﾞ ﾆﾝｼﾞｮﾝｶﾞ |            |         |
|    |   | さつまいものあげに         |                      | さつまいも 油 さとう         |                               | 844        | 28.9    |
|    |   | ふくじんづけあえ          |                      | ごま                  | ふくじんづけ キャベツ きゅうり              |            |         |

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。