

●今年度アレルギー対応食品

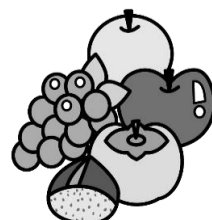
日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			●アレルギー対応食品 血・肉・骨などおもとに 体をつくる食品(赤)	●アレルギー対応食品 おもとにエネルギーの もとになる食品(黄)	●アレルギー対応食品 おもとに体の調子を ととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	●牛乳			小 686	27.9
		むぎごはん		米 米粒麦			
		にくじゃが	ぶた肉 とり肉	じゃが芋 油 さとう	にんじん 玉ねぎ しらたき いんげん	中 872	36.0
		いわしのうめ	●いわし	みずあめ	うめ		
3	火	だいこんサラダ		やさいドレスシグ	だいこん キャベツ きゅうり		
		牛乳	●牛乳			659	29.9
		こどもパン		パン			
		ひよこまめいりトマトスープ	ベーコン ひよこまめ	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	817	35.4
		とりにくのパスタソース	とりにく	さとう 油	ニンニク ヨウガ レモンじり りんご		
4	水	マカロニサラダ		マカロニ ノイグ マネズ	にんじん きゅうり コーン		
		チーズ	●チーズ				
		牛乳	●牛乳			634	24.0
		しめじごはん	とり肉 油あげ	米 米粒麦 さとう 油	にんじん しめじ ごぼう		
		たまごやき	●たまご	さとう 油			
5	木	やさいミートボールのスープ	とり肉 魚のすりみ ワカメ	でんぶん パン粉 さとう	えだまめ コーン だいこん 長ねぎ しょうゆ		
		おひたし	カツオブシ		キャベツ ほうれんそう	758	28.5
		おつきみだいふく(豆乳クリーム)	いんげん豆 とうにゅう	米粉 さつま芋 砂糖			
		牛乳	●牛乳			648	28.2
6	金	ごはん		米			
		とうふとえびのちゅうかに	とうふ えび ぶた肉	さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ しょうゆ 竹の子 ニンニク ヨウガ	806	34.8
		やきぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 油 ごま油	キャベツ たら しょうゆ		
		ナムルサラダ	ワカメ	さとう ごま油 ごま	もやし ほうれんそう にんじん		
10	火	牛乳	●牛乳			660	22.8
		じごなうどん		地粉うどん			
		にくうどんじる	ぶた肉 油あげ なた	さとう	にんじん なす 長ねぎ		
		みそポテト	みそ	じゃが芋 小麦粉 砂糖 油			
11	水	からしあえ			キャベツ もやし コーン	---	---
		牛乳	●牛乳			619	24.4
		ココアあげパン		米粉パン ●ミルクココア 油			
		わんたんスープ	とり肉	わんたん ごま油	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ しょうゆ	842	32.1
12	木	にくだんご(小2こ・中3こ)	とり肉	パン粉 さとう 油	玉ねぎ		
		ブロッコリーツナサラダ	ツナ	オリーブ油 さとう	ブロッコリー カリフラワー コーン		
		牛乳	●牛乳			654	26.1
		ごはん		米			
13	金	ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ	809	32.0
		とうふとえのきのみそじる	とうふ 油あげ みそ		えのき 長ねぎ こまつな		
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 ノイグ マネズ 砂糖	にんじん きゅうり		
		牛乳	●牛乳			708	23.8
16	月	むぎごはん		米 米粒麦			
		エッグカレー	とり肉 ●うずらのたまご	じゃが芋 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ニンニク ヨウガ	869	29.0
		コールスローサラダ		ノイグ マネズ コード レッソグ	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
		ブルーベリーゼリー		さとう	ブルーベリー		
17	火	牛乳	●牛乳			637	25.5
		さつまいもごはん		米 もち米 さつま芋			
		さばのみりんやき	●さば	さとう			
		さわにわん	ぶた肉 油あげ		にんじん だいこん ごぼう みすな しょうゆ	767	29.9
18	水	いそかあえ	のり		もやし ほうれんそう はくさい		
		牛乳	●牛乳			666	22.1
		なめし		米	だいこんな		
		キャベツメンチカツ	とり肉 ぶた肉	小麦粉 パン粉 油	キャベツ 玉ねぎ	837	27.1
19	木	わふうたまごスープ	●たまご とり肉	ごま油	はくさい 玉ねぎ ニラ		
		きりぼしだいこんのもの	ちくわ	油 さとう	切り干し大根 にんじん こんにゃく いんげん		
		牛乳	●牛乳			719	23.6
		しよくパン		パン			
20	金	いちごジャムマーガリン		ジャム ●マーガリン	いちご		
		クラムチャウダー	ベーコン あさり ●牛乳	じゃが芋 小麦粉 油 ●バター	にんじん 玉ねぎ パセリ	884	29.0
		やきフランク(2本)	フランク	油			
		やさしいため		油	きゃべつ もやし ピーマン コーン		
20	金	牛乳	●牛乳			665	28.4
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とうふのチリソースに	とうふ ぶた肉	さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ グリルピーズ しょうゆ ニンニク ヨウガ	826	35.1
		いかなゲット(3年から2こ)	いか たらすりみ	小麦粉 油			
20	金	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		
		牛乳	●牛乳			628	22.4
		じョア(ピーチ)	●じョア				
		ごはん		米			
20	金	あじつけのり	のり				
		さんまのかばやきふう	●さんま	でんぶん さとう 油			
		けんちんじる	とうふ みそ	里芋 油 ごま油	にんじん 大根 長ねぎ ごぼう コンニャク	780	27.5
		ささみカツおあえ	ささみ カツオブシ	さとう	はくさい こまつな		
20	金	牛乳	●牛乳			659	24.3
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		しおラーメンじる	とり肉 なた	油 ごま油	にんじん キャベツ ほうれん草 長ねぎ ママ ニンニク ヨウガ	802	29.1
		くりむしパン	とうにゅう	ケキックス 砂糖 油 くり			
20	金	じゃこあえ	●ちりめんじゃこ みそ	さとう	ブロッコリー だいこん		

行事等による給食中止

- 横瀬小学校 社会科見学 3日(火)
- 6年生仲よし体育祭・予備日 5日(木)・6日(金)
- 1、2年生生活科見学 13日(金)
- 5年生宿泊学習 26日(木) 27日

*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。



秋は、お米、栗、さつま芋、里芋、さんま、ぶどうやりんごなどの食べ物が旬をむかえます。これらの食べ物を使用した献立をいろいろ取り入れましたので、みなさん味わって食べましょう。

♡23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
23	月	牛乳	●牛乳			664	24.8
		ごはん		米			
		ごまこんぶ	こんぶ	ごま さとう		815	30.1
		とりにくとだいこんのもの	とり肉 なまあげ	里芋 さとう 油	にんじん だいこん コンニャク えだまめ ヲカ		
		れんこんツナサラダ	ツナ	ごまドレッシング	れんこん キャベツ きゅうり		
みかん			●みかん				
24	火	牛乳	●牛乳			681	25.6
		コッペパンスライス		パン			
		フルーツクリーム	だいず	●クリーム さとう	●みかん缶●パイン缶●おうとう缶	834	30.9
		シーフードスパゲッティ	いか えび	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト ニンニク		
		ほうれんそうサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	ほうれん草 キャベツ コーン		
25	水	牛乳	●牛乳			645	26.0
		わかめごはん	わかめ	米			
		さけのたつたあげ	●さけ	でんぷん 油		791	31.6
		さつまじる	とり肉 油あげ	さつまいも 油	にんじん だいこん 長ねぎ		
		ごまあえ	みそ	さとう ごま	はくさい こまつな にんじん		
26	木	牛乳	●牛乳			645	27.8
		ごはん		米			
		ぶたキムチ	ぶた肉	油 ごま油 さとう	白菜キムチ 玉ねぎ ニラ	811	34.6
		ビーフンスープ	とり肉	ビーフン 油	にんじん もやし みずな 杉芽竹 ぽん汁 ヲカ		
		パオズ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 パン粉	玉ねぎ		
27	金	牛乳	●牛乳			637	21.0
		ドライカレーピラフ	とり肉 だいず	米 米粒麦 油	にんじん 玉ねぎ ピーマン		
		かぼちゃサンドフライ	ぶた肉	小麦粉 パン粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ	810	25.8
		マカロニコーンスープ	ベーコン とうにゅう	米粉マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ コーン ブロッコリー		
		レモンづけ		さとう	キャベツ きゅうり たくあん レモン汁		
30	月	牛乳	●牛乳			657	23.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ぶたにくとしめじのハヤシシチュー	ぶた肉	じゃが芋 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ しめじ ニンニク	806	28.1
		いりたまごあえ	●たまご	さとう ごま油	もやし ほうれん草		
		りんご			●りんご		
31	火	牛乳	●牛乳			650	29.7
		ツイストパン		パン			
		はくさいスープ	ベーコン とうふ	油	にんじん はくさい 玉ねぎ えのき	823	36.8
		とりにくのコーンフ레이크やき	とり肉	ソイグ マヨネーズ パン粉 コーンスター	ニンニク パセリ		
		コーンポテト	のり	じゃが芋 油 マーガリン	コーン		
ハロウィンデザート	とうにゅう	さとう みずあめ	かぼちゃ				

*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。