



●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 |
| 1 | 金 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 小 647 中 815 | 23.2 31.2 |
| | | じごなうどん | | 地粉うどん | | | |
| | | カレーうどんじる | とり肉 油あげ かまぼこ | 小麦粉 | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ | | |
| | | きなこだんご(小4こ・中5こ) | きなこ | しらたまだんご さとう | | | |
| | | いそかあえ | のり | | はくさい ほうれんそう もやし | | |
| | | 中学校 チーズ | ●チーズ | | | | |
| 4 | 月 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 695 830 | 26.8 32.6 |
| | | ごはん | | 米 | | | |
| | | はっぼうさい | ぶた肉いかえび●うすらの卵 | さとう 油 ごま油 片栗粉 | にんじん 白菜 玉ねぎ かつお しょうが しょうゆ しょうが | | |
| | | ミニはるまき | ぶた肉 | 小麦粉 米粉 春雨 油 | 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ | | |
| | | たくあんあえ | | さとう ごま | たくあん だいこん きゅうり | | |
| 5 | 火 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 674 815 | 22.7 27.1 |
| | | フラワーロール | | パン | | | |
| | | スパゲッティミートソースあえ | ぶた肉 とり肉 | スパゲッティ オリーブ油 | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリルピー ストマト ココナツ | | |
| | | ほうれんそうサラダ | ハム | イタリアドレッシング | ほうれんそう キャベツ コーン | | |
| | | フルーツポンチ | | さとう サイダー | ●パイン缶 ●みかん缶 リンゴ、梨、ブドウ果汁 | | |
| 6 | 水 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 677 819 | 24.5 28.8 |
| | | ごはん | | 米 | | | |
| | | のりごまふりかけ | のり | ごま | | | |
| | | ホキフライ | ●ホキ | 小麦粉 パン粉 油 | | | |
| | | さつまいものみそしる | 油あげ みそ | さつまいも | だいこん こまつな しめじ 長ねぎ | | |
| | | ごもくきんぴら | ぶた肉 ちくわ | さとう 油 ごま油 | にんじん ごぼう いんげん こんにゃく | | |
| 7 | 木 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 674 820 | 23.8 28.9 |
| | | むぎごはん | | 米 米粒麦 | | | |
| | | れんこんいりチキンカレー | とり肉 | じゃが芋 油 小麦粉 | にんじん 玉ねぎ れんこん ココナツ | | |
| | | サウザンサラダ | | サウザンドレッシング | ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン | | |
| | | とうにゅうパンナコッタ(いちご) | とうにゅう | さとう | いちご | | |
| 8 | 金 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 682 839 | 26.9 32.8 |
| | | なめし | | 米 | だいこんな ひろしまな | | |
| | | なまあげのみそいため | ぶた肉 生揚げ みそ | さとう 油 片栗粉 | にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン しょうが | | |
| | | はるさめツナサラダ | ツナ わかめ | 春雨 さとう ごま油 ごま | きゅうり | | |
| | | みかん | | | ●みかん | | |
| 11 | 月 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 640 789 | 26.4 32.0 |
| | | ひじきごはん | とり肉 油あげ ひじき | 米 さとう 油 | にんじん えだまめ | | |
| | | さばのしおこうじやき | ●さば | | | | |
| | | やさしいミートボールのスープ | とり肉 魚のすりみ | パン粉 でんぷん | だいこん みずな 長ねぎ しょうが | | |
| | | ごまあえ | みそ | ごま さとう | キャベツ ほうれんそう | | |
| 12 | 火 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 658 812 | 22.8 28.0 |
| | | こめこしょくパン | | パン 米粉 | | | |
| | | はちみつマーガリン | | はちみつ 油 ●バター | | | |
| | | とりにくのクリームに | とり肉●牛乳 | かじりじゃが芋小麦粉油●バター | にんじん 玉ねぎ パセリ | | |
| | | はくさいサラダ | | わふうドレッシング | はくさい ブロッコリー きゅうり コーン | | |
| | | あおりんごゼリー | | さとう | あおりんご(果汁) | | |
| 13 | 水 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 648 797 | 25.1 29.8 |
| | | ごはん | | 米 | | | |
| | | とり肉のあますあんかけ | とり肉 | 片栗粉 油 さとう | レモン果汁 ショウガ 玉ねぎ | | |
| | | はるさめスープ | ベーコン | 春雨 ごま油 | にんじん はくさい えのき 長ねぎ | | |
| | | じゃこいため | ●じゃこ さつまあげ | さとう 油 ごま油 | にんじん れんこん こんにゃく ピーマン | | |
| 14 | 木 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 669 803 | 25.1 32.8 |
| | | ごはん | | 米 | | | |
| | | にくどうふ | ぶた肉 やきどうふ | さとう 油 | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しらたき しょうが | | |
| | | たまごやき | ●たまご | さとう 油 | | | |
| | | ごぼうサラダ | ツナ | さとう マリネ | ごぼう にんじん きゃべつ | | |
| 15 | 金 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 658 800 | 25.2 29.9 |
| | | ちゅうかめん | | ちゅうかめん | | | |
| | | しょうゆラーメンじる | ぶた肉 なると わかめ | 油 ねぎ油 | にんじん もやし 長ねぎ メンマ ココナツ | | |
| | | かぼちゃむしパン | とうにゅう | ケチャップ さとう 油 マリネ 甘納豆 | かぼちゃ | | |
| | | ささみあえ | ささみ | さとう ごま油 ごま | キャベツ だいこん こまつな | | |
| 18 | 月 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 643 793 | 23.5 28.7 |
| | | ごはん | | 米 | | | |
| | | しそこんぶ | こんぶ | さとう | しそ | | |
| | | さんまのいそべたつたあげ | ●さんま あおのり | でんぷん 油 | | | |
| | | こんさいじる | ぶた肉 生揚げ みそ | 里芋 油 | にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ | | |
| | | からしあえ | | | こまつな もやし にんじん | | |
| 19 | 火 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 652 790 | 25.1 28.9 |
| | | こどもパン | | パン | | | |
| | | みそわんたんスープ | とり肉 みそ | わんたん 油 | にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが | | |
| | | えびカツレツ | えび 魚のすりみ | 小麦粉 パン粉 油 | 玉ねぎ | | |
| | | ポテトサラダ | ハム | じゃが芋 マリネ | にんじん きゅうり | | |
| 20 | 水 | 牛乳 | ●牛乳 | | | 677 830 | 24.3 30.1 |
| | | チキンピラフ | とり肉 | 米 油 マーガリン | にんじん 玉ねぎ いんげん | | |
| | | ハンバーグ | とり肉 ぶた肉 | 油 さとう | 玉ねぎ | | |
| | | トマトスープ | ベーコン | 米粉マカロニ オリーブ油 | にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ ココナツ | | |
| | | さんしょくサラダ | | 中華ドレッシング | ほうれんそう カリフラワー コーン | | |
| | | クリスマスデザート(セレクト) | ●たまご | ●乳 小麦粉 さとう しょうが | いちご | | |

*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。

2学期の給食は横瀬小学校・中学校ともに20日(水)で終了します。冬休みは、お正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。



