



●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	水	牛乳	●牛乳			小 664	25.9
		ごはん		米			
		ごまこんぶ	こんぶ	さとう ごま		中 815	31.2
		いかフライ	いか	小麦粉 パン粉 油			
		とうふとたまねぎのみそしる	とうふ 油あげ みそ		玉ねぎ ほうれんそう		
2	木	そばろきんびら	ぶた肉 さつまあげ	さとう 油 ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん		
		牛乳	●牛乳			649	29.3
		ふきよせごはん	とり肉	米 くり さとう 油	にんじん しめじ えだまめ		
		さんまのおかかに	●さんま カツオブシ	さとう でんぶん	ショウガ	768	33.3
		こめこめんじる	ぶた肉 かまぼこ	こめこめん	だいこん みずな ｷﾅｲﾅ		
6	月	からしあえ			こまつな もやし にんじん		
		牛乳	●牛乳			656	26.5
		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	にんじん ほうれんそう もやし ｺﾝｺｸﾔｶﾞ		
		はくさいとはるさめのスープ	とり肉	春雨 ねぎ油	はくさい にんじん 長ねぎ ｷﾅｲﾅ	783	30.5
7	火	ごもくパオズ（小3から2こ）	とり肉ぶた肉ｸﾗｽﾞﾘみ豆腐	小麦粉 ごま油	ｷﾅﾍﾞﾂ 玉ねぎ にんじん ｺﾛﾝ		
		牛乳	●牛乳			653	26.4
		きなこあげパン	きなこ	米粉パン 油 さとう			
		チキンミネストローネ	とり肉 大豆	マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ ｷﾅﾍﾞﾂ ﾄﾂ ﾄﾘ ｺﾝｺｸ ﾎﾞﾚ	858	33.7
		つぼみサラダ	ツナ	ｲﾅﾃﾞｲ ﾎﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ﾌﾛｯｺﾘｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰ ｷｬｳﾘ		
8	水	みかん			●みかん		
		牛乳	●牛乳			658	30.0
		なめし		米	だいこな		
		さわらのさいきょうやき	●さわら みそ	さとう		813	36.6
		ちくぜんに	とり肉	里芋 油 ごま油 さとう	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ｲﾅﾃﾞｲ		
9	木	だいこんサラダ	ハム	ﾉｲﾅｸ ﾏﾅﾅｰｽﾞ ﾎﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	だいこん ｷｬｳﾘ		
		牛乳	●牛乳			658	25.0
		ごはん		米			
		ふりかけ	カツオブシ のり	さとう ごま		817	30.7
		ハンバーグ（デミグラスソース）	とり肉 ぶた肉 牛肉	パン粉 さとう 油	玉ねぎ		
10	金	じゃがいもとなすのみそしる	油あげ みそ	じゃが芋	なす 玉ねぎ にんじん		
		ほうれんそうソテー	ベーコン	油	ほうれんそう ｺｰﾝ		
		牛乳	●牛乳			664	22.7
		じごなうどん		地粉うどん			
		ごもくうどんじる	ぶた肉なるとかまぼこ油あげ		にんじん 長ねぎ ﾎｼｼｲﾀﾂ	821	27.4
13	月	だいがくいも	とうふ 油あげ みそ	さつま芋 油 さとう ごま			
		いそかあえ	のり		はくさい こまつな もやし		
		牛乳	●牛乳			668	22.9
		ちゃめし		米			
		おでん	竹輪生揚げ揚げボール昆布●うすら	じゃが芋 さとう	にんじん だいこん こんにゃく	812	28.0
15	水	ごまドレッシングあえ	ツナ	ごまドレッシング	ｷﾅﾍﾞﾂ ほうれんそう ｺｰﾝ		
		グレープゼリー		さとう	ぶどう		
		牛乳	●牛乳			676	26.0
		コーヒー牛乳		さとう			
		むぎごはん		米 米粒麦		819	30.8
16	木	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 玉ねぎ ｺﾝｺｸﾔｶﾞ		
		オムレツ	●たまご	さとう 油			
		ふくじんづけあえ		ごま	ふくじんづけ ｷﾅﾍﾞﾂ ｷｬｳﾘ		
		牛乳	●牛乳			621	26.5
		しゃくしなごはん	とり肉	米 さとう 油 ごま油ごま	しゃくし菜漬け にんじん		
17	金	さけフライ	●さけ	小麦粉 パン粉 油		778	33.4
		すましじる	とうふ なると		だいこん 長ねぎ ほうれん草 ｷﾅｲﾅ		
		コーンポテト		じゃが芋 油 マーガリン	ｺｰﾝ 玉ねぎ		
		牛乳	●牛乳			642	24.6
		ごはん		米			
20	月	ポークチャップ	ぶた肉	さとう 油	たまねぎ ﾋｰﾏﾝ ﾔｶﾞ	790	30.5
		なめこのみそしる	油あげ みそ		はくさい こまつな 長ねぎ なめこ		
		スパゲッティサラダ	ハム	ｽﾊﾟゲﾃﾞｲ ﾎｲﾅｸ ﾏﾅﾅｰｽﾞ ﾎﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん ｷｬｳﾘ		
		牛乳	●牛乳			659	24.9
		むぎごはん		米 米粒麦			
21	火	きのこ入りマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ しめじ えのき ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｺﾝｺｸﾔｶﾞ	811	30.1
		はるさめサラダ		春雨 さとう ごま油 ごま	にんじん ｷﾅﾍﾞﾂ ｷｬｳﾘ		
		りんご			●りんご		
		牛乳	●牛乳			652	25.1
		スクールメロンパン	●たまご	パン			
22	水	おっきりこみ	とり肉 油あげ	うどん 油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ ｷﾅｲﾅ	790	28.9
		このはかまぼこてんぷら（2まい）	このはあげ 青のり	小麦粉 片栗粉 油			
		おかかあえ	カツオブシ	さとう	はくさい ﾎﾛｯｺﾘｰ ｺｰﾝ		
		牛乳	●牛乳			636	28.4
		ごはん		米			
		とりにくのみそパンこやき	とり肉 みそ	パン粉 さとう 油	たまねぎ ショウガ	776	33.9
		ニラたまごスープ	●たまご とうふ ベーコン	ごま油	たまねぎ もやし ｺﾛﾝ		
		ひじきときりぼし大根のいために	ひじき さつまあげ	さとう 油	切り干し大根 にんじん こんにゃく えだまめ		

11月は彩の国（埼玉県）学校給食月間です。

給食を通して、地元産食材や自分たちの住んでいる地域への関心を深めたり、食べ物や食事に関わる人々へ感謝の心を育てることを目的としています。そこで、横瀬町や埼玉県でとれる地元産食材を使った献立や郷土料理を取り入れました。

ふきよせごはん、しゃくしなごはん、きのこ入りマーボーどうふ
おっきりこみ、みそポテト

*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。

行事等による給食中止
○横瀬小学校
開校記念日 24日（金）



♡24日（金）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
24	金	牛乳	●牛乳			843	30.8
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		とんこつラーメンじる	ぶた肉 かまぼこ みそ	油 ねぎ油	にんじん キャベツ 長ねぎ 人参 かりん こんにゃく		
		みそポテト	みそ	じゃが芋小麦粉片栗粉油砂糖			
27	月	こまつなサラダ	わかめ	さとう ごま油 ごま	こまつな もやし コーン	645	22.6
		牛乳	●牛乳				
		ミックスピラフ	とり肉 えび	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ ピーマン		
		カレーコロッケ	ぶた肉	じゃが芋 パン粉 油	玉ねぎ コーン キャベツ		
28	火	ふゆやさいのスープ	フランク	オリーブ油	にんじん はくさい ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく	790	26.4
		みかんヨーグルト	●ヨーグルト		みかん		
		牛乳	●牛乳				
		はちみつパン		パン			
29	水	さつまいものシチュー	とり肉 ●牛乳	さつまいも小麦粉油●バター	にんじん 玉ねぎ パセリ	639	27.7
		ミートボールのケチャップに	とり肉 ぶた肉	パン粉 油 さとう	たまねぎ トマト		
		コールスローサラダ		パイン アボカド コート レタス	キャベツ きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳				
30	木	ごはん		米		770	33.2
		やきのり	のり				
		とうにゅうキムチチゲ	とうふ ぶた肉 豆乳 みそ	油 ごま油 さとう	白菜キムチ 玉ねぎ えのき ニラ こんにゃく		
		コーンシューマイ（2こ）	たらすりみ	小麦粉 ラード	玉ねぎ コーン		
30	木	ごまじゃこあえ	●ちりめんじゃこ	さとう ごま	にんじん もやし ほうれんそう	690	23.5
		牛乳	●牛乳				
		わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦			
		さばのおろしがけ	●さば	でんぶん 油 さとう	だいこん		
30	木	のっぺいじる	とり肉 油あげ	里芋 油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	849	28.7
		ごまあえ	みそ	ごま さとう	はくさい こまつな 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。