

| 日           | 曜         | 献立名             | 使用する食品と働き ●今年度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 638      | 23.7    |
|             |           | ごはん             |                         | 米                   |                                  |            |         |
|             |           | ごまこんぶ           | こんぶ                     | さとう ごま              |                                  | 中 791      | 28.8    |
|             |           | ますのレモンじょうゆがけ    | ●ます                     | ｺﾝﾀｸﾞｰ 油 さとう        | レモン汁                             |            |         |
|             |           | わふうコンソメスープ      | ウィンナー                   | じゃが芋 油              | にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ ヨウガ            |            |         |
| きりほしだいこんのもの | ぶた肉 油あげ   | さとう 油           | 切り干し大根 にんじん こんにゃく いんげん  |                     |                                  |            |         |
| 4           | 月         | 牛乳              | ●牛乳                     |                     |                                  | 654        | 24.8    |
|             |           | わかめごはん          | わかめ                     | 米                   |                                  | 806        | 30.0    |
|             |           | じゃがいもとなまあげのそぼろに | 生揚げ とり肉                 | じゃが芋 さとう 油 片栗粉      | にんじん たまねぎ ショウガ                   |            |         |
|             |           | たまごやき           | ●たまご                    | さとう 油               |                                  |            |         |
| おひたし        | カツオブシ     |                 | ほうれんそう キャベツ             |                     |                                  |            |         |
| 5           | 火         | 牛乳              | ●牛乳                     |                     |                                  | 662        | 21.7    |
|             |           | さぎたまロール         |                         | パン                  |                                  | 814        | 25.9    |
|             |           | スパゲッティナポリタン     | ハム                      | スパゲッティ オリーブ油        | にんじん 玉ねぎ ピーマン ニンニク               |            |         |
|             |           | ごぼうサラダ          | ツナ                      | ごまドレッシング            | ごぼう キャベツ コーン                     |            |         |
|             |           | フルーツポンチ         |                         | サイダー さとう            | ●パイン缶 みかん缶 ｲﾂﾋﾞ・ﾈｸﾀﾞ ●ｸﾞﾚｰﾌﾞ 果汁  |            |         |
| チーズ(2こ)     | ●チーズ      |                 |                         |                     |                                  |            |         |
| 6           | 水         | 牛乳              | ●牛乳                     |                     |                                  | 623        | 22.5    |
|             |           | キムタクごはん         | ぶた肉                     | 米 米粒麦 油 ごま          | 白菜キムチ 玉ねぎ たくあん                   | 793        | 27.6    |
|             |           | かぼちゃひきにくサンドフライ  | ぶた肉                     | パン粉 澱粉 さとう 油        | かぼちゃ 玉ねぎ                         |            |         |
|             |           | とうふのちゅうかスープ     | とうふ とり肉                 | ごま油 片栗粉             | にんじん えのき 長ねぎ チンゲンサイ ヨウガ          |            |         |
| オレンジ        |           |                 | オレンジ                    |                     |                                  |            |         |
| 7           | 木         | 牛乳              | ●牛乳                     |                     |                                  | 655        | 24.6    |
|             |           | ごはん             |                         | 米                   |                                  | 808        | 30.0    |
|             |           | ハンバーグ・キャブリース    | とり肉 ぶた肉                 | パン粉 さとう 油           | 玉ねぎ                              |            |         |
|             |           | だいこんのみそしる       | 油あげ わかめ みそ              |                     | だいこん ほうれんそう 長ねぎ                  |            |         |
| いりたまごあえ     | ●たまご      | さとう 油 ｸﾞﾚｰﾌﾞ 果汁 | ブロッコリー にんじん きゅうり        |                     |                                  |            |         |
| 8           | 金         | 牛乳              | ●牛乳                     |                     |                                  | 655        | 25.8    |
|             |           | じごなうどん          |                         | 地粉うどん               |                                  | 794        | 30.9    |
|             |           | カレーうどんじる        | とり肉 なたと みそ              | 油 小麦粉               | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ショウガ                |            |         |
|             |           | だいすとござかなのあげに    | だいす かえりにぼし              | 片栗粉 油 さとう ごま        |                                  |            |         |
| こまつなサラダ     | わかめ       | さとう ごま油         | こまつな もやし コーン            |                     |                                  |            |         |
| 11          | 月         | 牛乳              | ●牛乳                     |                     |                                  | 652        | 23.0    |
|             |           | むぎごはん           |                         | 米 米粒麦               |                                  | 802        | 27.4    |
|             |           | チキンハヤシチュー       | とり肉                     | じゃが芋 油              | にんじん 玉ねぎ しめじ ｺﾝｸ トマト             |            |         |
|             |           | もやしとハムのサラダ      | ハム                      | さとう ごま油 ごま          | もやし ほうれんそう きゅうり                  |            |         |
| ブルーベリー      |           | さとう             | ●ブルーベリー果汁               |                     |                                  |            |         |
| 12          | 火         | 牛乳              | ●牛乳                     |                     |                                  | 646        | 22.3    |
|             |           | ココアあげパン         |                         | ●米粉パン ●ｽｷﾝ 油        |                                  | 836        | 27.3    |
|             |           | みそわんたんスープ       | とり肉 みそ                  | わんたん ねぎ油            | にんじん キャベツ もやし ニラ ショウガ            |            |         |
|             |           | にくだんご(2こ)       | ぶた肉 とり肉                 | 小麦粉 ごま油 油           | 玉ねぎ                              |            |         |
| あおりのポテト     | 青のり       | じゃが芋 マーガリン 油    | コーン                     |                     |                                  |            |         |
| 13          | 水         | 牛乳              | ●牛乳                     |                     |                                  | 615        | 25.5    |
|             |           | こぎつねごはん         | 油あげ とり肉                 | 米 さとう 油             | にんじん いんげん ショウガ                   | 791        | 32.4    |
|             |           | いわしのうめに         | ●いわし カツオブシ              | さとう                 | うめ                               |            |         |
|             |           | いとかまぼこのすましじる    | とうふ かまぼこ ワカメ            |                     | だいこん 長ねぎ                         |            |         |
| ごまあえ        | みそ        | さとう ごま          | キャベツ こまつな にんじん          |                     |                                  |            |         |
| 14          | 木         | 牛乳              | ●牛乳                     |                     |                                  | 644        | 23.8    |
|             |           | ごはん             |                         | 米                   |                                  | 801        | 29.5    |
|             |           | ふりかけ            | けつりぶし                   | ごま さとう              |                                  |            |         |
|             |           | トンカツ            | ぶた肉                     | パン粉 でんぷん 油          | キャベツ 玉ねぎ 小ネギ                     |            |         |
| なまあげのみそしる   | なまあげ みそ   |                 | ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン     |                     |                                  |            |         |
| じゃこいりきんぴら   | じゃこ さつまあげ | さとう 油 ごま油       |                         |                     |                                  |            |         |
| 15          | 金         | 牛乳              | ●牛乳                     |                     |                                  | 640        | 27.6    |
|             |           | ごはん             |                         | 米                   |                                  | 804        | 34.2    |
|             |           | はっほうさい          | ぶた肉いかえび●ｸﾞﾗ 卵           | さとう 油 ごま油 片栗粉       | にんじん 玉ねぎ 竹の子 ｷﾞﾝ ｷﾞﾝ ｷﾞﾝ ｺﾝｸ ｺﾝｸ |            |         |
|             |           | てつなべぎょうざ        | ぶた肉 とり肉                 | 小麦粉 パン粉 油           | キャベツ 玉ねぎ                         |            |         |
| そくせきづけ      | カツオブシ     | さとう             | キャベツ きゅうり ショウガ          |                     |                                  |            |         |

\*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。



6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっか

健康な歯と口をつくる  
食生活のポイント



がたい物を  
よくかんで食べる



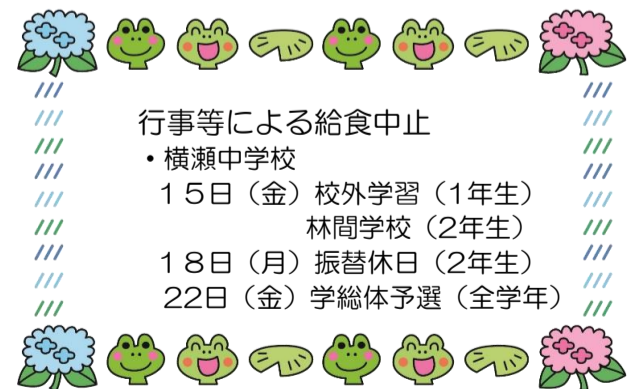
骨や歯のもとになる  
カルシウムをとる



好き嫌いせずに  
バランスよく食べる



食べたらしっかり  
歯をみがく



行事等による給食中止

- ・横瀬中学校
- 15日(金) 校外学習(1年生)
- 林間学校(2年生)
- 18日(月) 振替休日(2年生)
- 22日(金) 学総体予選(全学年)

☆18日からの献立は裏面に続きます。

| 日           | 曜        | 献立名             | 使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品 |                      |                           | 栄養価        |         |
|-------------|----------|-----------------|-------------------------|----------------------|---------------------------|------------|---------|
|             |          |                 | 血・肉・骨などおもとに体をつくる食品(赤)   | おもとにエネルギーのもとなる食品(黄)  | 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 |
| 18          | 月        | 牛乳              | ●牛乳                     |                      |                           | 641        | 25.9    |
|             |          | ごはん             |                         | 米                    |                           |            |         |
|             |          | あじつけのり          | のり                      |                      |                           |            |         |
|             |          | さばのしおこうじやき      | ●さば                     | さとう                  |                           |            |         |
|             |          | こんさいのごまみそしる     | ぶた肉 とうふ みそ              | 油 ごま                 | にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ         |            |         |
| うめおかかあえ     | カツオブシ    | さとう             | こまつな キャベツ ねりうめ          |                      |                           |            |         |
| 19          | 火        | 牛乳              | ●牛乳                     |                      |                           | 645        | 25.7    |
|             |          | コッパンスライス        |                         | パン                   |                           |            |         |
|             |          | かぼちゃシチュー        | とり肉 ●牛乳                 | 小麦粉 油 ●バター           | にんじん かぼちゃ 玉ねぎ パセリ         |            |         |
|             |          | チリドック           | フランク                    | 油                    | 玉ねぎ トマト ニンニク              |            |         |
| コールスローサラダ   |          | ノイグ マネズ コト レツツグ | キャベツ きゅうり にんじん コーン      |                      |                           |            |         |
| 20          | 水        | 牛乳              | ●牛乳                     |                      |                           | 660        | 24.9    |
|             |          | むぎごはん           |                         | 米 米粒麦                |                           |            |         |
|             |          | なすいりマーボー豆腐      | ぶた肉 とうふ みそ              | さとう 油 ごま油 片栗粉        | にんじん なす 玉ねぎ グリルピーズ ニンニク   |            |         |
|             |          | はるさめサラダ         |                         | 春雨 さとう 油 ごま油 ごま      | キャベツ にんじん きゅうり            |            |         |
| メロン         |          |                 | ●メロン                    |                      |                           |            |         |
| 21          | 木        | 牛乳              | ●牛乳                     |                      |                           | 629        | 29.4    |
|             |          | えだまめごはん         |                         | 米                    | えだまめ                      |            |         |
|             |          | とりにくのからあげ 祥ソース  | とり肉                     | 片栗粉 油 さとう            | 長ねぎ ヨウカ                   |            |         |
|             |          | たまごスープ          | ●たまご ベーコン               | オリーブ油                | にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ         |            |         |
| いそかあえ       | のり       |                 | ほうれんそう もやし              |                      |                           |            |         |
| 22          | 金        | 牛乳              | ●牛乳                     |                      |                           | 666        | 25.8    |
|             |          | 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                    | にんじん キャベツ 長ねぎ 切が ママ ニンニク  |            |         |
|             |          | みそポテト           | みそ                      | じゃが芋 小麦粉 油 さとう       |                           |            |         |
| こうみあえ       |          | ごま油 ごま          | ほうれんそう もやし コーン          |                      |                           |            |         |
| 25          | 月        | 牛乳              | ●牛乳                     |                      |                           | 657        | 24.3    |
|             |          | さけなめし           | さけ                      | 米 さとう ごま             | だいこんな                     |            |         |
|             |          | 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 グリルピーズ      |            |         |
|             |          | ツナわかめあえ         | ツナ わかめ                  | さとう                  | だいこん きゅうり                 |            |         |
| れいとうみかん     |          |                 | みかん                     |                      |                           |            |         |
| 26          | 火        | 牛乳              | ●牛乳                     |                      |                           | 627        | 23.7    |
|             |          | ツイストパン          |                         | パン                   |                           |            |         |
|             |          | とうふだんごのトマトスープ   | とり肉 とうふ ぶた肉             | パン粉 炒油               | にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト 切り ニンニク |            |         |
|             |          | マカロニえびグラタン      | えび ●チーズ ●牛乳             | マカロニ 小麦粉 ●生クリーム ●バター | パセリ                       |            |         |
| あおりんごゼリー    |          | さとう             | ●りんご果汁                  |                      |                           |            |         |
| 27          | 水        | 牛乳              | ●牛乳                     |                      |                           | 669        | 23.2    |
|             |          | コーヒー牛乳          |                         | さとう                  |                           |            |         |
|             |          | むぎごはん           |                         | 米 米粒麦                |                           |            |         |
|             |          | キーマ豆腐カレー        | とり肉 ひよこ豆                | じゃが芋 小麦粉 油           | にんじん 玉ねぎ ニンニク             |            |         |
| オムレツ        | ●たまご     | でんぷん さとう 油      |                         |                      |                           |            |         |
| ふくじんづけあえ    |          | ごま              | ふくじんづけ キャベツ きゅうり        |                      |                           |            |         |
| 28          | 木        | 牛乳              | ●牛乳                     |                      |                           | 630        | 25.5    |
|             |          | ごはん             |                         | 米                    |                           |            |         |
|             |          | ポークチャップ         | ぶた肉                     | さとう 油                | 玉ねぎ ピーマン ニンニク             |            |         |
|             |          | 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 ヨウカ 炒りタケ    |            |         |
| えびシューマイ(2こ) | えび たいすりみ | 小麦粉 パン粉 さとう     | 玉ねぎ                     |                      |                           |            |         |
| 29          | 金        | 牛乳              | ●牛乳                     |                      |                           | 622        | 27.0    |
|             |          | ひじきごはん          | ひじき とり肉 油あげ             | 米 さとう 油              | にんじん                      |            |         |
|             |          | とびうおフライ         | ●とびうお                   | パン粉 小麦粉 油            |                           |            |         |
|             |          | ごもくスープ          | ぶた肉 なると                 |                      | だいこん にんじん みずな 炒りタケ        |            |         |
| ミックスサラダ     | ハム       | じゃが芋 ノイグ マネズ    | 玉ねぎ きゅうり コーン            |                      |                           |            |         |