

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	火	牛乳	●牛乳			小 658	24.5
		きなこあげパン(こめこパン)	きなこ	●米粉パン さとう 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 卵 ヲイ 長ねぎ ヲイ	中 846	30.2
		ポイルフランク(2本)	フランク	さとう			
		ミックスポテト		じゃが芋 油 マーガリン			
2 (小学校のみ) 7月 (中学校のみ)	水	牛乳	●牛乳			669	23.0
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ハヤシチュー	ぶた肉 とり肉	じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト ニンニク	830	27.8
		コールスローサラダ	ハム	ノイグ マネズ コト レッソグ	キャベツ きゅうり にんじん		
		アセロラゼリー		さとう	●アセロラ		
8	火	牛乳	●牛乳			634	22.3
		フラワーロール		パン			
		マーガリン		マーガリン		812	27.6
		わふうスパゲッティ	とり肉	スパゲッティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ しゃくし菜づけ えのき ニンニク		
		なのはなサラダ	ツナ	ごまドレッシング	なのはな にんじん キャベツ		
		オレンジ		オレンジ			
9	水	牛乳	●牛乳			629	24.4
		ごはん		米			
		のりたまふりかけ	●たまご のり	小麦粉 さとう		810	34.4
		あじフライ	あじ	小麦粉 パン粉 油			
		だいこんのみそしる	油あげ わかめ みそ		だいこん ほうれん草 長ねぎ		
		ごもくぎんびら	ぶた肉 さつまあげ	油 ごま油 さとう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん		
10	木	牛乳	●牛乳			642	28.0
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とうふとえびのちゅうかに	とうふ ぶた肉 えび	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 炒り卵 ニンニク ヲイ	810	34.4
		やきぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 ●米粉 油 ごま油	キャベツ ニラ		
		からしあえ			もやし ほうれんそう にんじん		
11	金	牛乳	●牛乳			664	24.7
		じごなうどん		地粉うどん			
		しめじうどんじる	とり肉 油あげ かまぼこ	さとう 油	玉ねぎ 長ねぎ しめじ ヲイ	792	30.8
		さかながたかまぼこ(小1枚中2枚)	さかなすりみ	●米粉 さとう 油	コーン えだまめ		
		ごまあえ	みそ	さとう ごま	こまつな はくさい にんじん		
		かしわもち		●かしわもち			
14	月	牛乳	●牛乳			674	25.5
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ピビンバ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう 油 ごま油	にんじん もやし ほうれん草 ニンニク ヲイ	800	28.6
		フォースープ	とり肉	●フォー 油	にんじん キャベツ ニラ レモン汁		
		いかナゲット(4年から2こ)	いか	小麦粉 油			
15	火	牛乳	●牛乳			661	27.7
		くろパン		パン			
		コーンクリームスープ	ベーコン ●牛乳	じゃが芋 油 小麦粉 ●バター	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	835	33.2
		とりにくのバーベキューさけ	とり肉	さとう 油	ニンニク ヲイ レモン汁 ●りんご		
		グリーンサラダ		さとう 油 ノイグ マネズ 砂糖	ブロッコリー キャベツ きゅうり		
16	水	牛乳	●牛乳			661	25.9
		ごはん		米			
		さけパッパ	さけ	さとう 油 ごま		818	31.3
		すきやきふうに	ぶた肉 やきどうふ	さとう 油	にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ ヲイ		
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 ノイグ マネズ 砂糖	キャベツ きゅうり		
		よこぜまちのいちご(2こ)			●いちご		
17	木	牛乳	●牛乳			608	26.4
		チキンライス	とり肉	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト		
		プレーンオムレツ	●たまご	さとう 油		756	32.6
		にくだんごのスープ	にくだんご	ごま油	にんじん はくさい ながねぎ		
		さんしょくあえ		さとう ごま油 ごま	ほうれんそう もやし コーン		
18	金	牛乳	●牛乳			656	24.3
		なめし		米	だいこんな		
		さばのあげに	●さば	でんぶん 油 さとう		810	29.3
		わかたけじる	とうふ とり肉 なたとろ		たけのこ 長ねぎ		
		おかかあえ	カツオブシ	さとう	キャベツ 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。

★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。



ありがとうございました。

16日(水)のいちごは、横瀬いちご組合さんから無償でいただいた”いちご”です。

横瀬町で作っているいちごを、「児童生徒のみなさんに知ってほしい、食べてほしい」という思いを受けて、給食に取り入れることになりました。

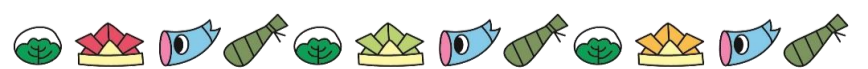
◎ご提供いただいたいちご農園

上の原農園様 おきうね農園様 小松沢レジャー農園様  
みかど農園様 八木原農園様

みなさんに感謝して、味わって食べましょう。

行事等による給食中止

- ・横瀬小学校  
7日(月) 校外学習(全学年)  
25日(金) 社会科見学(5年生)  
30日(木) 31日(金) 修学旅行(6年生)
- ・横瀬中学校  
2日(水) 振替休日(全学年)  
9日~11日(金) 修学旅行(3年生)



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になる食品(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
21	月	牛乳	●牛乳			678	25.9
		むぎごはん		米 米粒麦			
		チキンカレー	とり肉	じゃが芋 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ニンニクヨウカ	838	31.1
		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		
		ヨーグルト	●ヨーグルト				
22	火	牛乳	●牛乳			666	24.5
		はちみつパン		パン			
		まめいりミネストローネ	だいず とり肉	マカロニ オリーブ油	にんじん キャベツ トマト セロリ パセリ	812	29.6
		メンチカツ	ぶた肉	パン粉 油	玉ねぎ		
		ほうれんそうサラダ		やさいドレッシング	ほうれんそう カリフラワー コーン		
23	水	牛乳	●牛乳			632	23.5
		てまきずし		米 さとう			
		のり たまご(小1本中2本)	のり ●たまご	さとう 油		785	28.4
		ツナサラダ えびフライ(1本)	ツナ えび	ノイグ マネズ パン粉 油	きゅうり 玉ねぎ		
		さわにわん	ぶた肉 油あげ		にんじん ごぼう みずな だいこん こんにゃく		
24	木	牛乳	●牛乳			627	26.4
		わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦			
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう 油		784	32.3
		たまねぎとキャベツのみそしる	油あげ みそ		キャベツ 玉ねぎ えのき		
		こんさいのそぼろに	とり肉 ちくわ	じゃが芋 さとう 油 ごま油	にんじん こんにゃく ピーマン		
25	金	牛乳	●牛乳			656	22.7
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		みそラーメンじる	ぶた肉 みそ	油	にんじん もやし キャベツ 長ねぎ マヨニンニクヨウカ	798	26.8
		キャラメルポテト		さつま芋 さとう 油 マーガリン			
		じゃこのりあえ	じゃこのり	ごま油	だいこん こまつな		
28	月	牛乳	●牛乳			642	24.8
		ごもくごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油	にんじん ごぼう いんげん		
		ミートコロッケ	ぶた肉	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	785	27.5
		かきたまじる	●たまご とうふ		玉ねぎ こまつな こんにゃく		
		そくせきづけ		さとう	キャベツ きゅうり たくあん		
29	火	牛乳	●牛乳			645	25.0
		しょくパン		パン			
		いちごジャム		さとう	●いちご	806	30.8
		シーフードあんかけやきそば	とり肉 いか えび	ちゅうかめん さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 竹の子 長ねぎ かつお節 ニンニクヨウカ		
		ひじきサラダ	ささみ ひじき	さとう 油	キャベツ えだまめ コーン		
		ひゅうがなつみかんゼリー		さとう	ひゅうがなつみかん		
30	水	牛乳	●牛乳			668	26.9
		ごはん	わかめ	米 米粒麦			
		ぶたにくのたまねぎいため	ぶた肉	さとう 油 片栗粉	玉ねぎ ニラ ニンニクヨウカ	807	30.6
		じゃがいもとなすのみそしる	油あげ ワカメ みそ	じゃが芋	なす 長ねぎ		
		マカロニサラダ(オリーブドレッシング)	ハム	マカロニ オリーブドレッシング ノイグ マネズ	にんじん キャベツ		
31	木	牛乳	●牛乳			662	26.2
		むぎごはん		米 米粒麦			
		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 玉ねぎ グリルピーズ こんにゃく ニンニクヨウカ	818	32.1
		コーンしゅーまい(2こ)	さかなすりみ	小麦粉 パン粉	コーン たまねぎ		
		ナムル		さとう 油 ごま油 ごま	もやし ほうれん草 にんじん		