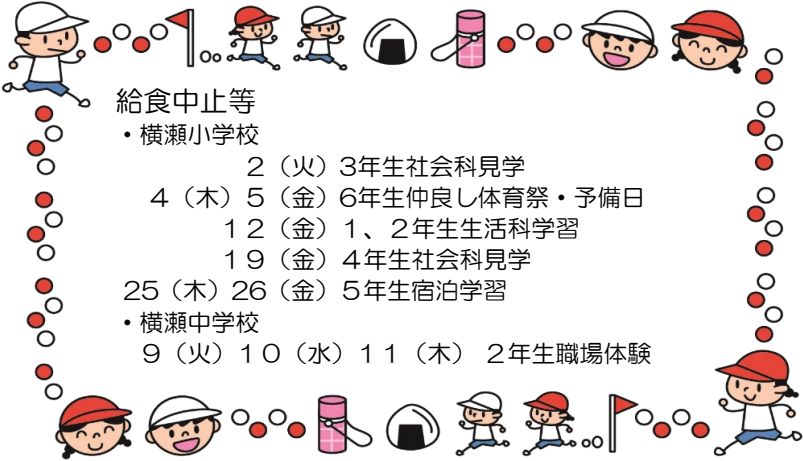


日	曜	献立名	使用する食品と働き			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品（赤）	おもにエネルギーのもとになる食品（黄）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	牛乳	●牛乳			669	26.9
		ごはん		米			
		はっぼうさい	ぶた肉いかえび●うずらの卵	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 竹の子 コンニャク	808	32.4
		あげきょうざ（2こ）	とり肉	小麦粉 油	キャベツ 玉ねぎ		
2	火	からしあえ		さとう	もやし こまつな にんじん		
		牛乳	●牛乳			634	22.6
		バターロール	●たまご	パン			
		ソースやきそば	ぶた肉 あおのり	ちゅうかめん 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン	814	27.7
3	水	このはかまぼこ（1まい）	かまぼこ		コーン		
		アツリのごまドレッシング あえ		ごまドレッシング	ブロッコリー だいこん		
		牛乳	●牛乳			653	24.5
		ごはん		米			
4	木	とりにくのからあげ（2こ）	とり肉	片栗粉 油	コンニャク レモンじる	808	29.1
		だいこんとこまつなのみそしる	油あげ みそ		だいこん こまつな ながねぎ		
		ひじききんぴら	ひじき さつまあげ	さとう 油	にんじん ごぼう コンニャク えだまめ		
		牛乳	●牛乳			615	23.2
5	金	むぎいりなめし		米 米粒麦			
		いわしのみぞれに	●いわし	さとう	だいこん	785	29.4
		はくさいスープ	とり肉		にんじん はくさい えのき 長ねぎ ヨウ		
		ミックスポテトサラダ	ハム	じゃが芋 ノイグ マネー 砂糖	玉ねぎ きゅうり コーン		
9	火	牛乳	●牛乳			675	23.5
		むぎごはん		米 米粒麦			
		ポークシチュー	ぶた肉 きゅう肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ しめじ コン	833	28.4
		だいきりツナサラダ	だいき ツナ	油 さとう	キャベツ きゅうり		
10	水	ブルーベリーゼリー		さとう	●ブルーベリー		
		牛乳	●牛乳			640	22.8
		しょくパン		パン			
		メープルマーガリン		砂糖 メープル●ミルクパウダー		829	29.5
11	木	とりにくのクリームに	とり肉 ●牛乳	じゃが芋油小麦粉●バター	にんじん 玉ねぎ パセリ		
		サウザンサラダ		サザン ドレッシング フルクト ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン にんじん		
		りんご			●りんご		
		牛乳	●牛乳			630	26.0
12	金	とりごぼうごはん	とり肉 油あげ	米 さとう 油 ごま	にんじん ごぼう		
		あじフライ	●あじ	小麦粉 パン粉 油		773	31.9
		かきたまじる	●たまご とうふ	片栗粉	玉ねぎ ほうれん草		
		あまずけ			たくあん キャベツ だいこん		
15	月	牛乳	●牛乳			665	25.3
		むぎごはん		米 米粒麦			
		マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ	油 ごま油 さとう 片栗粉	にんじん 玉ねぎ グリルピー 納豆 ヨウ	796	33.8
		えびシューマイ（2こ）	えび たらすりみ	小麦粉 でんぶん	玉ねぎ		
16	火	もやしのナムル		さとう ごま油 ごま	もやし ほうれん草		
		牛乳	●牛乳			680	22.9
		じごなうどん		地粉うどん			
		ごもくうどんじる	とり肉油あげかまぼこなると	さとう	だいこん 長ねぎ 納豆	822	27.1
17	水	だいがくいも		さつま芋 さとう 油 ごま	はくさい こまつな にんじん		
		ごまあえ	みそ	さとう ごま			
		牛乳	●牛乳			644	24.5
		ごはん		米			
18	木	ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	油 さとう 片栗粉	ショウガ 玉ねぎ	803	29.9
		なすのみそしる	油あげ わかめ みそ		なす 玉ねぎ 長ねぎ		
		マカロニサラダ		マカロニ ノイグ マネー	にんじん キャベツ きゅうり		
		牛乳	●牛乳			685	23.3
19	金	コッペパンスライス		パン			
		フルーツクリーム		●ホイップクリーム	●パイン缶●おうとう缶 みかん缶	824	27.2
		スパゲティナポリタン	ハム	スパゲティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム コン		
		さんしょくあえ		わふうドレッシング	カリフラワー ほうれん草 コーン		
9	火	ミニフィッシュ	かえりにぼし	さとう			
		牛乳	●牛乳			646	25.2
		わかめむぎごはん	わかめ	米 米粒麦			
		なまあげとだいこんのもの	とり肉 なまあげ ちくわ みそ	さとう 油	にんじん だいこん こんにゃく いんげん	803	30.8
10	水	わふうはるさめサラダ	ハム	春雨 さとう ごま油 ごま	にんじん はくさい		
		みかん			みかん		
11	木	牛乳	●牛乳			671	27.0
		むぎごはん		米 米粒麦			
		チキンカレー	とり肉	じゃが芋 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ コンニャク	826	31.8
		プレーンオムレツ	●たまご	さとう 油			
12	金	ふくじんづけあえ		ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり		
		牛乳	●牛乳			644	23.7
		さつまいもごはん		米 もち米 さつま芋			
		さばのあまみそがけ	●さば みそ	でんぶん 油 さとう	長ねぎ	803	28.3
13	土	ぶたにくとしめじのしるもの	ぶた肉 油あげ		にんじん だいこん しめじ みずな		
		いそかあえ	のり		こまつな もやし		



給食中止等
・横瀬小学校
2（火）3年生社会科見学
4（木）5（金）6年生仲良し体育祭・予備日
12（金）1、2年生生活科学習
19（金）4年生社会科見学
25（木）26（金）5年生宿泊学習
・横瀬中学校
9（火）10（水）11（木）2年生職場体験

＊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。

＊新米のおいしい季節です。ごはんを中心とした栄養バランスのよい食事で、健康な身体をつくりましょう。



☆22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			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
22	月	牛乳	●牛乳			657	22.0
		キムタクごはん	ぶた肉	米 米粒麦 油 ごま	はくさいキムチ たくあん 玉ねぎ		
		かぼちゃコロッケ		小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	かぼちゃ 玉ねぎ	813	27.2
		とうふのちゅうかスープ	とり肉 とうふ	ごま油	にんじん えのき 長ねぎ チンゲンサイ		
		あおリンゴゼリー		さとう	●リンゴ		
23	火	牛乳	●牛乳			626	25.7
		ココアあげパン		●米粉パン●ミルクココア 油			
		ミネストローネ	とり肉	マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト パセリ コーン	803	31.4
		にくだんご（小3から3こ）	とり肉	ごま油 さとう	玉ねぎ		
		ほうれんそうソテー		油 マーガリン	ほうれんそう コーン		
24	水	牛乳	●牛乳			626	25.7
		てまきずし		米（すめし）			
		のり たまご（小1本中2本）	のり ●たまご	さとう 油		803	31.4
		いか（1本）ツナマヨサラダ	いか ツナ	でんぶん 油 ノイグ'マネズ	キャベツ きゅうり		
		こめこめんじる	ぶた肉 油あげ	●米粉めん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが		
25	木	牛乳	●牛乳			642	28.5
		ごはん		米			
		ちくぜんに	とり肉 さつまあげ	里芋 油 さとう	にんじん ごぼう れんこん コンニャク	803	35.5
		さわらのさいきょうやき	●さわら みそ	さとう 油			
		おひたし	かつおぶし		こまつな もやし		
26	金	牛乳	●牛乳			688	25.8
		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 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ マヨネーズしょうが	819	30.8
		くりむしパン	とうにゅう	ケフィア くり さとう 油	ほうじ茶		
		ささみあえ	ささみ わかめ	さとう ごま油	だいこん きゅうり コーン		
29	月	ジョア（オレンジ）	●ジョア		オレンジ	618	23.8
		ごはん		米			
		ふりかけ	さけ のり	さとう		791	19.3
		さんまのいそべたつたあげ	●さんま あおのり	でんぶん あぶら			
		とんじる	ぶた肉 油あげ みそ	じゃが芋 油	にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう コンニャク		
30	火	牛乳	●牛乳			638	24.0
		こどもパン		パン			
		はるさめスープ	とり肉	はるさめ ごま油	にんじん キャベツ 長ねぎ しょうが しょうが	789	28.6
		ハムカツ・スライスチーズ	ハム 大豆粉 ●チーズ	パン粉 油			
		コーンポテト（カレーあじ）		じゃが芋 油 マーガリン	玉ねぎ コーン		
31	水	牛乳	●牛乳			646	24.4
		ミックスピラフ	とり肉 ウィンナー	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ グリンピース		
		ハンバーグ（デミグラスソース）	とり肉 ぶた肉	油	玉ねぎ	783	29.1
		コンソメわかめスープ	なると わかめ		もやし 長ねぎ		
		つぼみサラダ		イタリアンドレッシング	カリフラワー ブロッコリー		
		ハロウィンデザート	●とうにゅう	さとう でんぶん	かぼちゃ		