

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
28	水	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		667	23.0
		ハヤシチュー	とり肉 ぶた肉	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		
		さんしょくあえ なしゼリー		和風ドレッシング さとう	ほうれんそう カリフラワー コーン ●なし果汁	819	27.6
29	木	牛乳	●牛乳				
		えだまめごはん		米 ごま		625	26.5
		すましじる	とり肉 なると ワカメ		だいこん ながねぎ ショウガ ホシシイタケ		
		しろみぎかなのレモンじょうゆがけ じゃがいものソテー	たら ウィンナー	でんぷん 油 さとう じゃが芋 油 マーガリン	レモン汁 玉ねぎ パセリ	778	31.9
30	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		646	27.8
		かんこくのり	のり				
		トマトとたまごのスープ チンジャオロースー やきぎょうざ(2こ)	とり肉 ●たまご ぶた肉 ぶた肉 とり肉	オリーブ油 油 さとう 片栗粉 小麦粉 油	トマト キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ ピーマン ニンニク キャベツ ニラ ショウガ	805	34.6
2	月	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		655	23.4
		だいこんのみそじる	油あげ みそ		だいこん ほうれん草 ながねぎ		
		ハンバーグ(わふうソース) ごぼうサラダ	とり肉 ぶた肉 ツナ	さとう ごまドレッシング	たまねぎ ショウガ ごぼう キャベツ にんじん	817	28.5
3	火	牛乳	●牛乳				
		コーヒー牛乳		さとう			
		ナン		ナン			
		かぼちゃのキーマ豆腐カレー ウィンナーたまごやき コールスローサラダ	とり肉 ぶた肉 だいす ウィンナー ●たまご	油 油 さとう パイン マネー コート レッツァ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリルピーマン 切りニンニク キャベツ きゅうり にんじん	795	28.9
4	水	牛乳	●牛乳				
		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	668	24.0
		はるさめスープ	とり肉	はるさめ ごま油	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな ショウガ		
		たこメンチカツ こめこのとうにゅう(いちご)	たらすりみ たこ ●とうにゅう	小麦粉 でんぷん 油 ●こめこ さとう 油	キャベツ ショウガ ●いちご レモン果汁	807	29.0
5	木	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		640	26.8
		さげばっば	きなこ さげ	ごま さとう 油			
		すきやき豆腐に かわりおひたし れいとうみかん	ぶた肉 やき豆腐 カツオブシ	さとう 油 さとう ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ しらたき 長ねぎ ショウガ ほうれんそう キャベツ もやし ●みかん	784	32.7
6	金	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		637	27.1
		なまあげとなすのみそじる	なまあげ わかめ みそ		なす 長ねぎ		
		とり肉のみそパンこやき きりぼしだいこんとひじきののもの	とり肉 さつまあげ ひじき	油 さとう パン粉 さとう 油	ショウガ きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ｲｸﾞﾏﾝ	784	32.5
9	月	牛乳	●牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米		649	25.3
		さわにわん	ぶた肉 油あげ		だいこん にんじん ごぼう みずな ｷﾝｷﾞｸ		
		あじフィレフライ(パックソース) きゃべつのごまあえ	あじ みそ	パン粉 小麦粉 油 さとう ごま	キャベツ ほうれんそう にんじん	790	30.0
10	火	牛乳	●牛乳				
		コッパンスライス		パン		661	22.5
		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 キャベツ もやし ピーマン		
		ツナサンドのく フルーツジュレポンチ	ツナ	ﾊｲｸﾞ ﾏﾈｰｽ さとう サイダー	きゅうり 玉ねぎ コーン ●ﾊｲﾝ缶 ●みかん缶 ●りんご ●ｼｰｸﾞｰｰ	801	26.7
11	水	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		654	26.5
		なすいりマーボー豆腐	ぶた肉 とうふ	油 ごま油 さとう 片栗粉	にんじん なす 玉ねぎ ｷﾝｷﾞｸ ﾈﾝｷﾝｸﾞ		
		えびシューマイ(2こ) もやしのナムル	えび たらすりみ	小麦粉 さとう さとう ごま油 ごま	玉ねぎ もやし こまつな	801	31.6
12	木	牛乳	●牛乳				
		セルフオムライス (チキンライス、オムレツ、ｸﾞｷﾞｯ)	とり肉 ●たまご	米 米粒麦 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ グリンピース	633	23.1
		じゃが芋とコーンのスープ	ベーコン とうにゅう	じゃが芋 ｷｰﾌﾞ 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	780	27.7
		じゃこサラダ	じゃこ	中華ドレッシング	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ だいこん		
13	金	牛乳	●牛乳				
		じごなうどん		地粉うどん		656	25.1
		にくうどんじる	ぶた肉 油あげ なると	さとう 油	玉ねぎ ショウガ 長ねぎ ホシシイタケ		
		きなこだんご(小5こ 中6こ) のりずあえ	きなこ のり	●だんご さとう	ほうれんそう もやし にんじん	784	29.7
17	火	牛乳	●牛乳				
		はちみつパン		パン		654	24.3
		みそわんたんスープ	とり肉 みそ	わんたん ごま油	にんじん 長ねぎ もやし チンゲンサイ ショウガ		
		ハムカツ・スライスチーズ サウザンサラダ	ハム ●チーズ	パン粉 でんぷん 油 ｷﾞﾞ ﾏﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ ﾉﾝｷﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ コーン きゅうり	805	29.4
18	水	牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		661	27.1
		とうふのみそじる	とうふ 油あげ みそ		えのきたけ 長ねぎ こまつな		
		さばのみそに(あかみそ) れんこんのきんぴら	さば みそ とり肉 ちくわ	さとう 油 ごま油 さとう	れんこん にんじん ピーマン こんにゃく	830	33.9
19	木	牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		653	22.9
		シーフードカレー	あさり いか えび	じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ ﾈﾝｷﾝｸﾞ		
		はるさめサラダ あおりんごゼリー	ハム	春雨 ごま油 油 ごま 砂糖 さとう	にんじん キャベツ きゅうり ●あおりんご	806	27.9
20	金	牛乳	●牛乳				
		ガーリックピラフ	ぶた肉	米 米粒麦 油	玉ねぎ パセリ ニンニク	668	29.0
		クリスピーチキン	とり肉	ｺｰﾌﾙｰｸ ごま パン粉 油	ｺﾝｸ		
		コンソメやさいスープ オレンジ	ベーコン	オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ いんげん セロリ ●オレンジ	---	---

*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。

お知らせ



横瀬小学校
給食開始 28日(水)
5年生社会科見学 29日(木)
運動会振替休日 27日(金)

横瀬中学校
給食開始 28日(水)
2年生職場体験 28日(水)~30日(金)
体育祭振替休日 20日(金)



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
24	火	牛乳	●牛乳			666	23.3
		フラワーロール		パン			
		さつまいものクリームスープ	ベーコン●牛乳	さつまいも小麦粉油●バター	にんじん 玉ねぎ パセリ	790	31.2
		てりやきにくだんご(小から2こ)	とり肉	でんぷん 油 さとう	玉ねぎ コシカブ		
		ほうれんそうのソテー		油	ほうれんそう コーン		
25	水	牛乳	●牛乳			641	25.6
		ごはん		米			
		もやしとワカメのスープ	とり肉 ワカメ	ごま油	もやし チンゲンサイ 長ねぎ しょうが	804	29.4
		ポークチャップ	ぶた肉	油 さとう	玉ねぎ パセリ コシカブ		
		スパゲッティサラダ	ハム	スパゲッティ ノイグ マネズ	にんじん キャベツ レモン汁		
26	木	牛乳	●牛乳			651	24.4
		こだいまいりくりごはん		米 古代米 くり			
		ごましお		ごま		804	29.4
		きのこじる	とり肉 油あげ みそ	油	にんじん ごぼう しめじ まいたけ 長ねぎ		
		さんまのたつたあげ	さんま	でんぷん 油	しょうが		
		おかかあえ	カツオブシ	さとう	こまつな はくさい		
27	金	牛乳	●牛乳			---	---
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
		やさしいおラーメンじる	ぶた肉	油 ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうろく コシカブ	839	39.5
		クリスピーチキン	とり肉	コーンフレーク パン粉 油	コーン		
		あおりのポテト	あおりの	じゃが芋 油 マーガリン	コーン		
30	月	牛乳	●牛乳			640	27.3
		むぎごはん		米 米粒麦			
		とうふとたまごのちゅうかに	とうふ ぶた肉 ●うずらの卵	さとう 油 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ こまつな しょうが コシカブ	793	33.3
		ささみのごますあえ	とり肉	油 さとう ごま	きゅうり もやし		
		ぶどう(2こ)			●ぶどう		