

令和元年 10月



学校給食献立予定表

横瀬町学校給食調理場

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	火	牛乳	●牛乳			647	23.6
		キャラメルシュガーパン		パン マーガリン さとう			
		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 しめじ しゃくしな漬 コシカ	820	29.6
		かみかみあえ	いか	油 ごま油 さとう ごま	きりぼしだいこん にんじん だいこん きゅうり		
2	水	ヨーグルト	●ヨーグルト			640	24.9
		牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		788	30.0
		ビビンバ	ぶた肉 ●たまご みそ	さとう ごま油	にんじん ほうれんそう もやし コシカツونا		
3	木	ビーフンスープ	とり肉	●ビーフン 油	にんじん キャベツ 長ねぎ ヨウガ レモン汁	655	22.7
		コーンしゅーまい（2こ）	さかなのすりみ	小麦粉 でんぷん	コーン 玉ねぎ		
		牛乳	●牛乳			801	27.1
		むぎいりなめし		米 米粒麦	だいこんな		
4	金	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 長ねぎ	642	25.9
		さけフライ パックソース	さけ	小麦粉 パン粉 澱粉 油			
		えだまめポテトサラダ	ハム	じゃが芋 ノイグ マネズ	にんじん 玉ねぎ えだまめ	642	25.9
		牛乳	●牛乳				
7	月	コーンバターライス		米 ●バター 油	コーン	606	27.7
		ウィンナーとやさいのスープ	ウィンナー	じゃが芋 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ キャベツ		
		とりにくのチーズやき	とり肉 ●チーズ	油 オリーブ油	玉ねぎ コシカ トマト ブロッコリー	766	34.2
		りんご			●りんご		
8	火	牛乳	●牛乳			623	24.6
		ごもくごはん	とり肉 油あげ	米 油 さとう	にんじん ごぼう 干しシイタケ		
		にらたまじる	●たまご とうふ	ごま油	玉ねぎ ニラ	815	31.0
		いわしのみぞれに	いわし	澱粉 さとう	だいこん		
9	水	いそかあえ	のり		ほうれんそう もやし	690	24.0
		牛乳	●牛乳				
		ココアあげパン（こめこパン）		●こめこパン●ココア 油		837	29.1
		ラビオリスープ	とり肉	ラビオリ オリーブ油	にんじん キャベツ トマト パセリ セロリー コシカ		
10	木	スペインふうオムレツ	●たまご●チーズ ●牛乳パネコ	じゃが芋 さとう 油	玉ねぎ	692	23.9
		カリフラワーとハムのサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	カリフラワー ほうれんそう		
		牛乳	●牛乳			825	28.3
		ごはん		米			
11	金	おかかふりかけ	カツオブシ	さとう ごま	にんじん 玉ねぎ しらたき グリンピース	652	23.7
		にくじゃが	ぶた肉	じゃが芋 さとう 油	だいこん キャベツ コーン		
		だいこんサラダ	ツナ	ごまドレッシング	●みかん	815	28.8
		みかん					
15	火	牛乳	●牛乳			692	23.9
		じごなうどん		地粉うどん			
		きつねうどんじる	油あげ とり肉 なんと	さとう	玉ねぎ 長ねぎ しょうが	825	28.3
		くりとほうじちゃのむしパン	とうにゅう	ケキックス 油 さとう くり			
16	水	うめおかかあえ	カツオブシ	さとう	はくさい にんじん こまつな うめ	641	22.7
		牛乳	●牛乳				
		コッペパンスライス		パン		814	28.6
		フルーツクリームサンド		●ホイップクリーム	●みかん缶●おうとう缶●パイ缶		
17	木	ポークビーンズ	ぶた肉 だいず	じゃが芋 オリーブ油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ピーマン コシカ	691	24.8
		フレンチサラダ		コールドレッシング フルーツドレッシング	キャベツ にんじん コーン		
		牛乳	●牛乳			856	30.0
		ごはん		米			
18	金	とんじる	ぶた肉 油あげ みそ	ごま油	にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	671	23.6
		さんまのかばやき	さんま	でんぷん 油 さとう	ショウガ		
		ごまあえ	みそ	さとう ごま	はくさい にんじん こまつな	817	28.6
		牛乳	●牛乳				
21	月	むぎごはん		米 米粒麦		612	23.1
		チキンカレー	とり肉	じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ コシカツونا		
		ふくじんづけあえ		ごま	ふくじんづけ キャベツ きゅうり	766	28.8
		ブルーベリーゼリー		さとう	●ブルーベリー		
23	水	牛乳	●牛乳			640	24.4
		さつまいもごはん		米 さつまいも ごま			
		はくさいスープ	とり肉	オリーブ油	はくさい にんじん 玉ねぎ パセリ コシカ	781	29.8
		とうふハンバーグ おろしソース	とうふ とり肉 ぶた肉	パン粉 でんぷん さとう	玉ねぎ だいこん ショウガ		
24	木	ほうれんそうとしめじのソテー		油	ほうれんそう しめじ コーン	640	24.4
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米		781	29.8
		てつっこひじき	ひじき	さとう ごま			
25	金	とうふキムチチゲ	ぶた肉 やきとうふ みそ	さとう 油 ごま	白菜キムチ 玉ねぎ ニラ えのき ヨウガ	636	21.7
		はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま油 油 ごま 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり		
		フルーツあんのにんふうプリン	●とうにゅう	さとう	●もも●あんず	798	26.7
		牛乳	●牛乳				
26	土	てまきずし（すめし のり）	のり	米 さとう		682	26.4
		たまご（小1本中2本）	●たまご	でんぷん 油 さとう			
		えびフライ（1本）	えび	パン粉 小麦粉 油		836	31.3
		ツナサラダ	ツナ	ノイグ マネズ	きゅうり 玉ねぎ		
27	日	やさいミートボールのすましじる	とり肉 さかなのすりみ	さとう パン粉 でんぷん	にんじん だいこん 長ねぎ みずな ヨシ 枝豆 しょうが	655	24.9
		牛乳	●牛乳				
		むぎごはん		米 米粒麦		782	29.5
		なすのみそしる	油あげ みそ		なす ほうれんそう 玉ねぎ		
28	月	さばのしおやき	さば			655	24.9
		きりぼしだいこんのにももの	ぶた肉 さつまあげ	さとう 油	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく しょうが		
		牛乳	●牛乳			782	29.5
		ちゅうかめん		ちゅうかめん			
29	火	しょうゆラーメンじる	ぶた肉 なんと	油 ごま油	にんじん 長ねぎ メンマ しょうが しょうが	655	24.9
		かぼちゃコロッケ		じゃが芋 パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ		
		こんにゃくサラダ	とり肉 わかめ	さとう ごま油	キャベツ こんにゃく	782	29.5
		牛乳	●牛乳				

お知らせ

横瀬小学校
3年生社会科見学 1日（火）
6年生仲良し体育祭 3日（木）
1, 2年生生活科見学 4日（金）
4年生社会科見学 18日（金）

横瀬中学校
新人戦 4日（金）



*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。



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	月	牛乳	●牛乳			649	25.5
		ごはん		米			
		なめこのみそしる	とうふ 油あげ みそ		なめこ 長ねぎ	802	31.3
		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 たまねぎ		
29	火	マカロニサラダ		マカロニ 油 ハイゲ マネー	キャベツ にんじん コーン	671	22.8
		牛乳	●牛乳				
		くろパン		パン		805	27.0
		クラムチャウダー	あさり バター ●牛乳 ●チーズ	じゃが芋 油 ●バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ パセリ セロリー		
30	水	フランクのギャップ あえ（2本）	フランク	油 さとう		631	24.7
		ブロッコリーサラダ		わふうドレッシング	ブロッコリー キャベツ コーン		
		牛乳	●牛乳			782	29.7
		わかめごはん	わかめ	米			
31	木	さといもとだいこんのそぼろに	とり肉 なまあげ みそ	里芋 さとう 油 片栗粉	にんじん だいこん ショウガ	656	25.8
		このはかまぼこ（1まい）	さかなのすりみ	こめ油 でんぷん さとう			
		おひたし	カツオブシ	さとう	はくさい もやし ほうれんそう	817	31.6
		牛乳	●牛乳				
31	木	えびカレーピラフ	えび	米 米粒麦	にんじん 玉ねぎ ピーマン	656	25.8
		わんだんスープ	とり肉	わんだん ごま油	にんじん 長ねぎ もやし チンゲンサイ ショウガ		
		とりにくのからあげ（2こ）	とり肉	かたくりこ 油	ショウガ レモンじる	817	31.6
		パンプキンとうにゅうパパロア	●とうにゅう	さとう 油	かぼちゃ		