

月		火	水	木	金
日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	☆郷土料理、地場産物は 太字 になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。 ☆毎年6月は、食育月間です。 地場産物 コンヒカリ、豆腐、厚揚げ、焼き豆腐、青大豆、アスパラガスピューレ、きゅうり、玉ねぎ、トマト、あやめみそ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 6/4(火)~6/10(月)は 歯と口の健康週間です </div> ☆印の料理を 特によくかんで 食べましょう		
(献立)		天候や生育状況により 八百屋さんからの納品 になる場合があります。 ※献立は都合により変更になることがあります。			
黄色の食品 (熱や力になる食品)					
赤色の食品 (体をつくる食品)					
緑色の食品 (体の調子を整える食品)					
エネルギー					
3		4 かみかみ献立①	5 かみかみ献立②	6 かみかみ献立③ 住吉小6年なし	7 かみかみ献立④住吉小6 年なし、猿橋中全校なし
ごはん 鶏肉の竜田揚げ 昆布和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳	☆かみかみ豆ごはん さばの塩麴焼き ☆切り干し大根の焼きそば風 小松菜のみそ汁 牛乳 ☆かみかみデザート	ゆで中華めん タンメンスープ ぎょうざ ☆茎わかめのサラダ 牛乳	ごはん ☆特製焼肉丼の具 ☆たくあんのかき揚げ和え 厚揚げとあさりのみそ汁 牛乳	ツナカレーピラフ 野菜コロケ ☆こんにゃくサラダ ☆切り干し大根のかきたまスープ 牛乳	
米 じゃがいも でん粉 油 ごま 砂糖	米 じゃがいも 砂糖 ごま 油 ナタデココ	中華めん じゃがいも 小麦粉 油 ごま 砂糖	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま でん粉	
鶏肉 豚肉 厚揚げ 昆布 牛乳	さば 大豆 豚肉 豆腐 あやめみそ 牛乳	豚肉 鶏肉 なたと 茎わかめ 牛乳	豚肉 あさり 厚揚げ あやめみそ 牛乳	卵 ツナ ベーコン わかめ 牛乳	
小松菜 にんじん もやし しょうが 玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ こんにゃく 小: 664 kcal 中: 808 kcal	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 切り干し大根 ビーマン 大根 小松菜 えのきたけ レモン果汁 小: 647 kcal 中: 790 kcal	キャベツ 玉ねぎ たら にんじん きゅうり もやし 長ねぎ コーン しょうが にんにく メンマ きくらげ 小: 612 kcal 中: 743 kcal	玉ねぎ ビーマン 大根 キャベツ にんじん きゅうり もやし さやえんどう しょうが にんにく しめじ りんご 赤しそ 小: 600 kcal 中: 739 kcal	玉ねぎ コーン にんじん かぼちゃ 枝豆 キャベツ フロッコリー 小松菜 切り干し大根 えのきたけ こんにゃく 小: 605 kcal 中: 767 kcal	
10 かみかみ献立⑤	11 御免町小6年なし	12 御免町小6年なし 佐々木中全校なし	13 佐々木中全校なし	14	
ごはん ☆揚げいわしのかば焼き ☆のり酢和え 豆腐のうすくず汁 牛乳	ごはん 卵焼き チンジャオロースー 鶏だんごと春雨のスープ 牛乳	ごま入り背割りコッペパン チリコンカン ブロッコリーとアーモンドのサラダ パスタ入り野菜たっぷりスープ 牛乳	ごはん ハンバーグのケチャップソース コーンポテト トマトの卵スープ 牛乳	麦ごはん チキンカレー 春雨マヨサラダ 牛乳 アップルシャーベット	
米 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま	米 卵 砂糖 でん粉 油 春雨	パン ごま じゃがいも 油 米粉 でん粉 砂糖 アーモンド マカロニ	米 じゃがいも でん粉 砂糖 油	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 春雨 ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖	
いわし 鶏肉 青大豆 豆腐 のり 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	卵 鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳	
小松菜 もやし にんじん 大根 長ねぎ 干しいたけ 小: 640 kcal 中: 782 kcal	たけのこ にんじん もやし ビーマン キャベツ しょうが にんにく えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ 小: 636 kcal 中: 782 kcal	玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく コーン しめじ パセリ 小: 605 kcal 中: 772 kcal	玉ねぎ キャベツ トマト 小松菜 コーン パセリ えのきたけ 小: 601 kcal 中: 740 kcal	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく コーン りんご 小: 668 kcal 中: 827 kcal	
17 佐々木小全校なし	18 【食育の日献立】	19 佐々木小4年なし	20	21 住吉小4年なし 猿橋中全校なし	
ビビンバ丼 〔ごはん ひき肉の炒め物 野菜のナムル〕 あさりのみそかきたまスープ 牛乳、さくらんぼゼリー	ごはん 味付けのり メンチカツ ごま酢和え じゃがいもの小煮物 牛乳	米粉めん 和風かけ汁 若竹しのだ煮 即席漬け 牛乳	ごはん 揚げあじの薬味ソースかけ ひじきの炒め煮 かぶとベーコンのみそ汁 牛乳	えびと豆腐のチリソース丼 (ごはん) わかめとミックスビーンズのサラダ 牛乳 ミルメークコーヒー	
米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	米粉めん でん粉 砂糖 ごま	米 じゃがいも でん粉 油 砂糖	米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉 ごま	
豚肉 卵 大豆 豆腐 あさり みそ わかめ 牛乳	豚肉 鶏肉 なたと のり かつ お節 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	あじ さつま揚げ ベーコン 青大豆 かつお節 ひじき みそ 牛乳	えび 豆腐 大豆 いんげん豆 わかめ 牛乳	
玉ねぎ たけのこ 白菜 にんじん もやし 大豆もやし きゅうり 長ねぎ しょうが にんにく えのきたけ りんご さくらんぼ レモン果汁 小: 661 kcal 中: 803 kcal	玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう たけのこ 大豆もやし コーン 干しいたけ こんにゃく 小: 649 kcal 中: 781 kcal	たけのこ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 干しいたけ えのきたけ 小: 640 kcal 中: 748 kcal	玉ねぎ しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん かぶ 小松菜 しめじ こんにゃく 小: 634 kcal 中: 767 kcal	玉ねぎ たけのこ たら 長ねぎ にんじん ブロッコリー しょうが にんにく きくらげ 小: 631 kcal 中: 766 kcal	
24	25	26 猿橋小5年なし 住吉小2年なし	27 佐々木小6年なし	28 佐々木小6年なし	
ターメリックライス アスパラみどりカレー 黄色野菜の豆腐よせ レモンドレッシングサラダ 牛乳	ごはん とびうおフライ ノンエッグタルタルソース 小松菜とエリンギの炒め物 鶏汁 牛乳	背割りコッペパン ウインナーのトマトソースかけ コールスローサラダ あさり入り豆乳スープ 牛乳	ごはん 揚げ鶏のレモンソースかけ アーモンドキャベツ みそワタンスープ 牛乳	ごはん のり佃煮 厚揚げと鶏肉のみそ炒め やみついきゅうり にらたま汁 牛乳	
米 じゃがいも 油 さつまいも 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	パン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 でん粉	米 ワンタン でん粉 油 砂糖 アーモンド	米 じゃがいも 水あめ 砂糖 油 でん粉 ごま	
鶏肉 豆腐 豆乳 生クリーム 脱脂粉乳 牛乳	とびうお 鶏肉 ベーコン 焼き豆腐 大豆粉 牛乳	ウインナー あさり 白いんげん豆 豆乳 牛乳	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	鶏肉 卵 厚揚げ 豆腐 みそのり 牛乳	
玉ねぎ アスパラガスピューレ グリンピース にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ にんにく しょうが コーン りんご レモン果汁 小: 692 kcal 中: 838 kcal	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり 玉ねぎ コーン エリンギ こんにゃく レモン果汁 小: 619 kcal 中: 751 kcal	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト にんにく パセリ コーン しめじ 小: 664 kcal 中: 875 kcal	キャベツ にんじん もやし 長ねぎ 小松菜 メンマ しめじ レモン果汁 小: 660 kcal 中: 803 kcal	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ さやいんげん たら しょうが えのきたけ 小: 601 kcal 中: 734 kcal	