

月		火		水		木		金	
1	中学校給食開始	2	小学校・幼稚園給食開始	3		4		5	【佐々木小リクエスト献立】
わかめごはん 大豆と小魚のカレーナッツ きゅうりのピリ辛 みそけんちん汁 牛乳		マーボーライス (ごはん) スパイシーポテト 牛乳 コーヒー牛乳のもと		ソフトめん ミートソース 枝豆フレンチサラダ 牛乳		ごはん 米粉カツ 昆布和え 夏野菜のごま汁 牛乳		チキンカレー (ごはん) フルーツサラダ 牛乳 豆乳プリン	
米 米粉 かたくり粉 油 砂糖 水あめ アーモンド		米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも		ソフトめん 油 砂糖 米粉		米 米粉 かたくり粉 油 ごま		米 油 じゃがいも かたくり粉 米粉 砂糖	
わかめ 大豆 ちりめんじゃこ 塩昆布 油揚げ みそ 牛乳		豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳		豚肉 大豆 牛乳		鶏肉 塩昆布 大豆 みそ 油揚げ 牛乳		鶏肉 豆乳 牛乳	
キャベツ にんじん きゅうり ごぼろ だいこん しめじ 長ねぎ こんにゃく		にんじん たまねぎ 長ねぎ たら メンマ しいたけ にんにく しょう が 枝豆		たまねぎ にんじん トマト にん にく しょうが キャベツ 枝豆 コーン パセリ		アスパラガス にんじん キャベツ ごぼろ しめじ かぼちゃ なす 長ねぎ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり み かん バインアップル	
中: 800 kcal		小: 650 kcal 中: 790 kcal		小: 635 kcal 中: 773 kcal		小: 605 kcal 中: 744 kcal		小: 657 kcal 中: 798 kcal	
8		9		10		11	住吉小2年生なし	12	【こまこわ(は)やさしい献立】
海鮮豆乳ドリアソース (ターメリックライス) アーモンドサラダ 牛乳		梅しそごはん 玉子焼き マヨたく和え ピリ辛豚汁 牛乳 カラフルマスカットゼリー		横割り丸パン ハンバーグの トマトオニオンソース ポテ豆サラダ ジュリエンスープ 牛乳		ごはん チキンたれカツ 大豆もやしのナムル 厚揚げの中華煮 牛乳		ごはん さばの塩こうじ焼き ごまびたし なめことわかめのみそ汁 牛乳	
米 油 じゃがいも かたくり粉 砂糖 アーモンド		米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも		パン 砂糖 じゃがいも ノン エッグマヨネーズ		米 パン粉 かたくり粉 油 砂糖 糖		米 ごま じゃがいも	
いか あさり 豆乳 牛乳		卵 豚肉 豆腐 みそ 牛乳		豚肉 鶏肉 青大豆 ベーコン 牛乳		鶏肉 塩昆布 豚肉 厚揚げ 牛 乳		さば 青大豆 厚揚げ 大豆 み そ わかめ 牛乳	
たまねぎ にんじん しめじ パセ リ フロッコリー キャベツ コー ン		梅 赤しそ たくあん キャベツ きゅう り にんじん ごぼろ だいこん 長ねぎ こんにゃく ぶどう果汁		たまねぎ にんにく トマト きゅ うり にんじん コーン だいこん キャベツ パセリ		大豆もやし もやし こまつな た まねぎ にんじん しいたけ メン マ キャベツ にんにく しょうが		にんじん もやし こまつな た くあん だいこん なめこ 長ねぎ	
小: 601 kcal 中: 737 kcal		小: 622 kcal 中: 754 kcal		小: 619 kcal 中: 790 kcal		小: 651 kcal 中: 797 kcal		小: 602 kcal 中: 737 kcal	
15		16	住吉小5年生なし	17	住吉小5年生なし	18	佐々木小5年生なし	19	【食育の日献立】御免町小4 年生、佐々木小5年生なし
敬老の日		ごはん セルフ豚キムチ丼の具 中華もやし 豆乳坦々春雨スープ 牛乳		ゆで中華めん もやしうま煮ラーメンスープ 春巻 オイスターソース炒め 牛乳		ツナカレー (ごはん) 海藻サラダ 牛乳 冷凍パイ		ごはん 白身魚の南蛮漬け 磯マヨ和え とうがんの小煮物 牛乳	
		米 油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま		中華めん 砂糖 かたくり粉 小 麦粉 米粉 春雨 油		米 油 かたくり粉 米粉 じゃ がいも 砂糖 ごま		米 かたくり粉 油 砂糖 ノン エッグマヨネーズ じゃがいも	
		豚肉 鶏肉 みそ 大豆 豆乳 牛乳		なると あさり 豚肉 牛乳		ツナ わかめ 牛乳		たら のり 鶏肉 かまぼこ 厚 揚げ 牛乳	
		にんじん たまねぎ キムチ たら きゅうり もやし しいたけ キャ ベツ 長ねぎ にんにく しょうが		もやし にんじん たまねぎ キャベツ メンマ チンゲン菜 長ねぎ たけのこ フロッコリー パプリカ にんにく		たまねぎ にんじん にんにく しょうが フロッコリー キャベツ コーン かいそ うめん バインアップル		たまねぎ こまつな キャベツ に んじん しいたけ ごぼろ たけの こ とうがん こんにゃく	
		小: 612 kcal 中: 753 kcal		小: 689 kcal 中: 859 kcal		小: 650 kcal 中: 795 kcal		小: 607 kcal 中: 744 kcal	
22	猿橋中全校なし	23		24		25	小学校6年生なし	26	小学校6年生なし
ごはん きびなごカリカリフライ チャプチェ 五目豆腐 牛乳		秋分の日		コッペパン チョコクリーム(カカオマス入り) 豚肉と大豆のトマト煮込み コーンサラダ パンプキンスープ 牛乳		ごはん さんまのかば焼き のりナッツ和え きのこ沢煮椀 牛乳		ごはん セルフ根菜ツナそばろ丼の具 ガーリックポテト もずくのかきたま汁 牛乳	
米 かたくり粉 油 春雨 砂糖				パン 油 砂糖 米粉 じゃがい も		米 かたくり粉 油 砂糖 アー モンド じゃがいも 春雨		米 油 砂糖 じゃがいも	
きびなご 豚肉 あさり 豆腐 牛乳				豚肉 大豆 ベーコン 白いんげ ん豆 牛乳		さんま 大豆 のり かまぼこ 牛乳		ツナ 大豆 厚揚げ 大豆 みそ 卵 もずく 牛乳	
にんじん もやし たら にんにく しょうが たまねぎ だいこん き くらげ 長ねぎ				たまねぎ トマト にんにく にん じん きゅうり キャベツ コーン しめじ かぼちゃ パセリ		フロッコリー キャベツ にんじん ごぼろ しいたけ えのきたけ し めじ		ごぼろ にんじん れんこん こま つな にんにく えのきたけ だい こん	
小: 610 kcal 中: 735 kcal				小: 675 kcal 中: 847 kcal		小: 668 kcal 中: 796 kcal		小: 604 kcal 中: 746 kcal	
29		30		日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	<p>☆郷土料理、地場産物は太字になっています。 (9月の地場産野菜は、使用予定のため太字表記をしていません) ☆毎月19日は食育の日です。</p> <h3>地場産物</h3> (使用予定) コシヒカリ アスパラガス きゅうり なす ピーマン たまねぎ じゃがいも 長ねぎ 豆腐 厚揚げ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 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。 </div> <p>※献立は都合により変更になることがあります。</p>			
ホイコーロー丼の具 (ごはん) トックスープ 牛乳 さつまいもと栗のタルト		ごはん 野菜コロッケ 切り干し大根のツナ炒め さつま汁 牛乳		(献立)					
米 油 砂糖 かたくり粉 トッ ク さつまいも 栗 米粉		米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも		黄色の食品 (熱や力になる食品)					
豚肉 あさり なると 豆乳 牛 乳		ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ 牛乳		赤色の食品 (体をつくる食品)					
たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ パプリカ しいたけ もやし メンマ チ ンゲン菜 にんにく しょうが		にんじん かぼちゃ たまねぎ 枝 豆 切り干し大根 こまつな こんに ゃく ごぼろ たまねぎ 長ねぎ		緑色の食品 (体の調子を整える食品) エネルギー					
小: 666 kcal 中: 786 kcal		小: 646 kcal 中: 806 kcal							