

月		火		水		木		金	
☆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。 地場産物 コシヒカリ、紫米、長ねぎ、だいこん、はくさい、オータムポエム、こまつな、さといも、さつまいも、青大豆、豆腐、酒かす、あやめみそ、豚肉 <div>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> ※献立は都合により変更になることがあります。				日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	8	猿橋小、住吉小、猿橋中、佐々木中、幼稚園給食開始	9	御免町小、佐々木小給食開始
				(献立)		ごはん セルフツナそぼろ丼の具 ローストポテト なめこのみぞれ汁 牛乳		チキンカレー (ごはん) じゃこコーンサラダ 豆乳いちごパンナコッタ 牛乳	
				黄色の食品 (熱や力になる食品)		米 砂糖 油 じゃがいも		米 油 じゃがいも 米粉 かたくり粉 砂糖	
				赤色の食品 (体をつくる食品)		ツナ 青大豆 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳		鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ 豆乳 牛乳	
				緑色の食品 (体の調子を整える食品)		玉ねぎ にんじん しょうが とうもろこし にんにく パセリ だいこん なめこ だいこんの葉		玉ねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい きゅうり とうもろこし いちご果汁	
				エネルギー		小: 622 kcal 中: 764 kcal		小: 632 kcal 中: 767 kcal	
12		13	【鏡開き献立】	14		15	住吉小4・5年生なし	16	【御免町小リクエスト献立】
成人の日		紫米ごはん さけの焼き漬け 紅白和え 白玉雑煮 牛乳		ごまチーズパン オムレツデミグラスソース オータムポエムのツナサラダ 白菜の米粉豆乳シチュー 牛乳		セルフ手巻きずし 〔ごはん、手巻きのり しぐれ煮 マヨたく和え あさりのみそ汁 牛乳		ごはん 鶏肉の唐揚げ きりざい 豚汁 アップルシャーベット 牛乳	
		米 紫米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 白玉もち		小麦粉パン ごま 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも 米粉		米 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		米 かたくり粉 油 じゃがいも	
		さけ 青大豆 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 牛乳		チーズ 卵 ツナ ベーコン 豆乳 白いんげん豆 牛乳		豚肉 ひじき ちりめんじゃこ あさり 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 わかめ のり 牛乳		鶏肉 納豆 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	
		だいこん にんじん 椎茸 ごぼう こんにゃく はくさい 長ねぎ		玉ねぎ トマト オータムポエム キャベツ にんじん とうもろこし しめじ はくさい パセリ		ごぼう しょうが たくあん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ		たくあん のざわな にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ りんご	
		小: 638 kcal 中: 783 kcal		小: 624 kcal 中: 792 kcal		小: 637 kcal 中: 785 kcal		小: 632 kcal 中: 762 kcal	
19	【食育の日献立】 佐々木中1・2年生なし	20	【大寒献立】	21	住吉小3・6年生、猿橋中3年生、佐々木中3年生なし	22		23	【給食記念日献立】 猿橋小4年生なし
ごはん ぶりたれカツ オータムポエムの昆布おかか和え 小煮物 牛乳		ごはん セルフスタミナそぼろ丼の具 れんこんのごまネーズ和え 酒かす汁 牛乳		ソフトめん ペスカトーレソース ブロッコリーのサラダ 焼き芋 牛乳		ごはん たらのねぎ塩ソースかけ 五目春雨炒め あさりの中華スープ 牛乳		ごはん くじらカツのオーロラソース 塩もみキャベツ カレー汁 牛乳	
米 小麦粉 油 砂糖 さといも		米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま		めん 油 米粉 砂糖 さつまいも		米 かたくり粉 油 砂糖 春雨 じゃがいも		米 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	
ぶり 塩こんぶ かつおぶし 鶏肉 かまぼこ ほたて 牛乳		豚肉 大豆 さけ たら 油揚げ みそ 牛乳		ベーコン あさり いか えび みそ 牛乳		たら 豚肉 あさり 豆腐 わかめ 牛乳		くじら みそ 豚肉 牛乳	
オータムポエム キャベツ にんじん 椎茸 ごぼう たけのこ つきこんにゃく		玉ねぎ にんじん にら しょうが にんにく れんこん パプリカ キャベツ 枝豆 だいこん はくさい ほうれん草		玉ねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく パジル トマト パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし		長ねぎ レモン果汁 しょうが にんにく もやし たけのこ パプリカ にら えのきたけ にんじん		キャベツ にんじん 玉ねぎ グリンピース とうもろこし	
小: 670 kcal 中: 820 kcal		小: 639 kcal 中: 786 kcal		小: 678 kcal 中: 811 kcal		小: 599 kcal 中: 734 kcal		小: 611 kcal 中: 794 kcal	
26		27		28		29	【佐々木小6年生が考えた献立】幼稚園なし	30	
わかめごはん 厚焼き玉子 オータムポエムの磯マヨ和え スキー汁 牛乳		中華あんかけ丼 (ごはん) きびなごフライ 花野菜の中華和え ヨーグルト 牛乳		キャロットパン クリームソースインハンバーグ カラフルサラダ ブラウンシチュー 乳酸菌飲料(ブルーベリー)		ごはん チキンたれカツ のり酢和え 冬野菜豚汁 牛乳		ごはん さばの照り焼き ひじきの炒め煮 みそかきたま汁 牛乳	
米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも		米 砂糖 かたくり粉 米粉 油		小麦粉パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター		米 小麦粉 かたくり粉 油 砂糖 さつまいも		米 油 砂糖 じゃがいも	
わかめ 卵 のり かつおぶし 豚肉 油揚げ みそ 牛乳		きびなご 豚肉 なたろ ヨーグルト 牛乳		鶏肉 豚肉 白いんげん豆 生クリーム 乳酸菌飲料		鶏肉 のり 豚肉 あやめみそ 牛乳		さば さつま揚げ ひじき 大豆 豆腐 大豆 みそ 卵 わかめ 牛乳	
オータムポエム キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 椎茸 長ねぎ		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん はくさい 椎茸 きくらげ たけのこ チンゲン菜		にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース ブルーベリー果汁 アローニャ果汁		こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ		ごぼう にんじん 椎茸 こんにゃく さやいんげん しめじ 玉ねぎ	
小: 606 kcal 中: 741 kcal		小: 638 kcal 中: 781 kcal		小: 653 kcal 中: 826 kcal		小: 618 kcal 中: 761 kcal		小: 637 kcal 中: 777 kcal	