

月		火		水		木		金	
1	2	【こどもの日献立】		3			4	5	
ごはん さばの照り焼き カレーおから キャベツのみそ汁 牛乳	たけのこごはん 鶏肉のから揚げ コーンサラダ すまし汁 牛乳 三色ゼリー			けんぽうきねんび <b>憲法記念日</b>		みどりの日		こどもの日	
米 ジャガイモ 油 砂糖	米 でん粉 砂糖 ジャガイモ 油								
さば おから ちくわ 豆乳 厚揚げ あやめみそ 牛乳	油揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ 豆乳 牛乳								
にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	たけのこ にんじん しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん えのきたけ 長ねぎ りんご果汁 レモン果汁								
小: 651 kcal 中: 788 kcal	小: 612 kcal 中: 732 kcal								
8	9	10	11		12		佐々木中給食なし		
ハヤシライス (麦ごはん) ビーンズサラダ 牛乳 いちご&みかんゼリー	コーンライス えびカツ アスパラガスサラダ かぼちゃだんごスープ 牛乳	背割りコッペパン チリコンカン 夏みかんサラダ アスパラガスのシチュー 牛乳	ごはん 和風ハンバーグ こんがりきつねのサラダ 若竹汁 牛乳		わかめごはん コーンしゅうまい のりナッツ和え 豆腐のカレー煮 牛乳				
米 麦 ジャガイモ ハヤシルウ 油 砂糖	米 小麦粉 パン粉 でん粉 油 砂糖 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	パン 油 砂糖 ハヤシルウ でん粉 ジャガイモ ホワイトルウ	米 でん粉 油 砂糖 オリーブ 油 ジャガイモ		米 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 油 アーモンド カレールウ				
豚肉 チーズ いんげん豆 青大豆 大豆 ひよこ豆 牛乳	えび たら 鶏肉 牛乳	鶏肉 青大豆 大豆たんぱく ベーコン いんげん豆 豆乳 牛乳	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ 大豆 あやめみそ 牛乳		わかめ たら 豆腐 のり 豚肉 油揚げ 牛乳				
玉ねぎ にんじん しめじ トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご果汁 みかん果汁	コーン 玉ねぎ きゅうり にんじん アスパラガス キャベツ かぼちゃ	玉ねぎ トマト にんにく 甘夏みかん キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん しめじ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり にんじん コーン たけのこ えのきたけ 長ねぎ		コーン 玉ねぎ アスパラガス キャベツ にんじん もやし えのきたけ たけのこ 長ねぎ にんにく				
小: 688 kcal 中: 846 kcal	小: 652 kcal 中: 802 kcal	小: 673 kcal 中: 857 kcal	小: 641 kcal 中: 796 kcal		小: 613 kcal 中: 776 kcal				
15	16	17	18		19		【食育の日献立】		
ごはん かつおフライ ひじきの炒め煮 アスパラガスとベーコンのみそ汁 牛乳	ポークカレー (麦ごはん) こんにゃくサラダ 牛乳 冷凍パイ	ゆで中華めん 揚げ春巻 きゅうりの中華和え みそラーメンスープ 牛乳	うずら卵入り五目あんかけ丼 (ごはん) 若竹信田煮 フルーツのゼリー和え 牛乳		ごはん おかかふりかけ たれ付き肉だんご ごま和え 春の小煮物、牛乳 【住小・町小・佐小】はちみつレモンゼリー				
米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ジャガイモ	米 麦 油 ジャガイモ カレールウ 砂糖 ごま油	ゆで中華めん 油 小麦粉 春雨 砂糖 ごま	米 でん粉 砂糖 ごま油		米 パン粉 米粉 でん粉 砂糖 油 はちみつ ごま				
かつお ひじき さつま揚げ 青大豆 かつお節 ベーコン あやめみそ 牛乳	豚肉 チーズ わかめ 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 大豆 豆乳 みそ 牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 うずら卵 牛乳		豚肉 かまぼこ 厚揚げ かつお節 のり				
にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん アスパラガス 玉ねぎ しめじ キャベツ	玉ねぎ にんじん りんご こんにゃく キャベツ きゅうり コーン パイン にんにく しょうが	にんじん 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが きゅうり もやし 長ねぎ メンマ にんにく	たけのこ みかん パイン 黄桃 いちご果汁 みかん果汁 たまねぎ キャベツ きくらげ 長ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが にんじん		玉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 ごぼう こんにゃく たけのこ わらび ぜんまい 干しいたけ レモン果汁				
小: 612 kcal 中: 774 kcal	小: 634 kcal 中: 775 kcal	小: 698 kcal 中: 873 kcal	小: 641 kcal 中: 772 kcal		小: 609 kcal 中: 744 kcal				
22	23	24	25		26				
住吉小・御免町小・佐々木小給食なし		御免町幼給食なし							
ごはん ししゃも米粉フライ 茎わかめのきんぴら みそかきたま汁 牛乳	ごはん 揚げ魚のごまケチャップかけ 福神漬け和え 沢煮椀 牛乳 【中学校】牛乳プリン	米粉ごまチーズパン チキンのトマト煮 フルーツサラダ 野菜たっぷりパスタスープ 牛乳	ごはん 揚げあじの南蛮漬け 春雨と卵の炒め物 もずくのみそ汁 牛乳		ごはん キムタクご飯の具 ポテトサラダ わかめスープ 牛乳 【猿小・中学校】はちみつレモンゼリー				
米 米粉 油 砂糖 ごま ジャガイモ	米 でん粉 砂糖 ごま 油 ジャガイモ 春雨	米粉パン ごま オリーブ油 砂糖 でん粉 マカロニ ジャガイモ	米 でん粉 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま ジャガイモ		米 ごま油 ごま でん粉 ジャガイモ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ はちみつ				
ししゃも 茎わかめ 豚肉 豆腐 卵 あやめみそ 牛乳	ホキ かまぼこ 牛乳	チーズ 鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳	あじ 豚肉 卵 もずく あやめみそ 牛乳		豚肉 豆腐 なると わかめ 牛乳				
ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん にんじん しょうが しその実 ごぼう たけのこ 長ねぎ えのきたけ	玉ねぎ しめじ トマト みかん パイン きゅうり キャベツ にんじん フロccoli	長ねぎ しょうが にんじん たけのこ きくらげ 大根 えのきたけ 小松菜		白菜 大根 にんじん 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン もやし メンマ レモン果汁				
小: 628 kcal 中: 768 kcal	小: 600 kcal 中: 760 kcal	小: 628 kcal 中: 808 kcal	小: 675 kcal 中: 789 kcal		小: 702 kcal 中: 833 kcal				
29	30	31	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 <b>太字</b> になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。		
猿橋小給食なし							☆郷土料理、地場産物は <b>太字</b> になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。		
ごはん 赤魚の照り焼き ジャガイモとアーモンドのきんぴら ワンタンスープ 牛乳 ミルクコーヒー	チキンドリアソース (カレー風味ライス) ブロッコリーサラダ 牛乳 ワインゼリー	青菜ごはん いかメンチ 春雨サラダ 肉じゃが 牛乳	(献立)				☆郷土料理、地場産物は <b>太字</b> になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。		
米 油 砂糖 ジャガイモ アーモンド ワンタンの皮	米 油 ジャガイモ ホワイトルウ 砂糖	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 油 春雨 ごま ごま油 ジャガイモ	黄色の食品 (熱や力になる食品)				☆郷土料理、地場産物は <b>太字</b> になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。		
赤魚 さつま揚げ 鶏肉 牛乳	鶏肉 脱脂粉乳 豆乳 牛乳	いか たら ひじき 豚肉 牛乳	赤色の食品 (体をつくる食品)				☆郷土料理、地場産物は <b>太字</b> になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。		
にんじん こんにゃく さやいんげん もやし メンマ 干しいたけ 小松菜 長ねぎ	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり フロccoli コーン	青菜 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく	緑色の食品 (体の調子を整える食品)				☆郷土料理、地場産物は <b>太字</b> になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。		
小: 629 kcal 中: 760 kcal	小: 653 kcal 中: 786 kcal	小: 662 kcal 中: 798 kcal	エネルギー				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。		