

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 <b>太字</b> 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。 <b>地場産物</b> コシヒカリ、豆腐、厚揚げ、青大豆 アスパラガス、きゅうり、玉ねぎ トマト、にら、あやめみそ  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。	6/4(日)~6/10(土)は 歯と口の健康週間です  ☆印の料理を 特によくかんで 食べましょう	1 ごはん チンジャオロースー ブロッコリーのごましょうゆ和え 春雨スープ 牛乳  米 油 砂糖 ジャがいも ごま 春雨 豚肉 かまぼこ <b>豆腐</b> 牛乳  しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ピーマン ブロッコリー キャベツ もやし し にんじん チンゲン菜 長ねぎ 小: 600 kcal 中: 737 kcal	2 ごはん かつおカツ たくあんのかき和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳  米 油 ジャがいも パン粉 小 麦粉 砂糖 でん粉 かつお 豚肉 大豆 <b>厚揚げ</b> 牛乳  たくあん キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん し そ しょうが 玉ねぎ たけのこ さやいんげ ん こんにゃく 小: 654 kcal 中: 825 kcal
(献立)	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				
5	6	7	8	9	
~かみかみ献立①~ ごはん 照り焼きハンバーグ ☆切り干し大根の焼きそば風 わかめのみそ汁、牛乳 【中のみ】☆かみかみ小魚	~かみかみ献立②~ 麦ごはん ポークカレー ☆茎わかめのサラダ 青梅ゼリー 牛乳	~かみかみ献立③~ ゆで中華めん 卵入りスーラータンめんス 米粉ぎょうざ ☆お豆のコロコロサラダ 牛乳	~かみかみ献立④~ ごはん ☆豚肉と大豆のカレー揚げ キャベツの昆布和え かぶと厚揚げのみそ汁 牛乳	~かみかみ献立⑤~ ☆かむわかめごはん ☆ししやもの米粉フライ せん切りポテトの梅マヨサラダ 豚ごぼう汁 牛乳	
米 砂糖 でん粉 油 ジャがいも 鶏肉 豚肉 さつま揚げ かつお節 豆腐 大 豆 <b>あやめみそ</b> わかめ 青のり かたくちい わし 牛乳 切り干し大根 にんじん もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ えの きたけ 長ねぎ 小: 622 kcal 中: 785 kcal	米 麦 油 砂糖 ごま ジャがい も カレールウ 豚肉 茎わかめ チーズ 牛乳 もやし <b>きゅうり</b> にんじん コー ン にんにく しょうが 玉ねぎ りんご 梅果汁 小: 653 kcal 中: 800 kcal	ゆで中華めん 米粉 油 砂糖 でん粉 大豆 <b>青大豆</b> 豚肉 豆腐 卵 牛乳 <b>きゅうり</b> にんじん コーン にん じんにんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ こんにゃく 小: 638 kcal 中: 758 kcal	米 油 砂糖 でん粉 ごま ジャがいも 豚肉 <b>青大豆</b> 大豆 昆布 <b>厚揚</b> <b>げ あやめみそ</b> 牛乳 にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ <b>きゅうり</b> 玉ねぎ えのきたけ かぶ 小松菜 しょうが こんにゃく 小: 610 kcal 中: 752 kcal	米 米粉 油 ジャがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ししやも わかめ 豚肉 豆腐 牛乳 <b>きゅうり</b> キャベツ にんじん こ ぼう 大根 長ねぎ こんにゃく 梅 小: 625 kcal 中: 766 kcal	
12	13	14	15	16	
ごはん マーボー丼の具 ひじきナッツサラダ 牛乳 アップルシャーベット	ごはん 厚揚げのカレー炒め 磯香和え お魚だんご汁 牛乳	横割り丸パン メンチカツ、個人用ソース コーンポテト かぶのコンソメスープ 牛乳	ごはん 揚げいわしのかば焼き風 しょうが風味漬け ごまみそけんちん汁 牛乳	ツナコーンピラフ いかのハーブ焼き フルーツのゼリー和え グリーンスープ 牛乳	
米 油 砂糖 アーモンド でん 粉 ひじき 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳 キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが たけのこ 干 し椎茸 長ねぎ りんご 小: 637 kcal 中: 775 kcal	米 油 砂糖 ごま でん粉 豚肉 たら 豆乳 厚揚げ みそ のり ちくわ 油揚げ 牛乳 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松 菜 キャベツ もやし 大根 えの きたけ 長ねぎ こんにゃく 小: 620 kcal 中: 765 kcal	パン 油 ジャがいも パン粉 小麦粉 豚肉 大豆たんぱく チキンウ ィンナー 牛乳 玉ねぎ コーン にんにく セロ リー にんじん キャベツ しめじ かぶ 小: 624 kcal 中: 777 kcal	米 油 砂糖 ごま ジャがいも でん粉 いわし 豆腐 <b>あやめみそ</b> 牛乳 キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん しょうが ごぼう だいこん 長ね ぎ こんにゃく 小: 651 kcal 中: 797 kcal	米 油 ジャがいも でん粉 ツナ いか ベーコン 豆乳 牛 乳 コーン 玉ねぎ にんにく にんじ ん グリンピース パセリ みかん パイナップル いちご果汁 小: 629 kcal 中: 774 kcal	
19	20	21	22	23	
【食育の日献立】佐々木小 全校なし、住吉小2年なし		猿橋小5年なし		住吉小4年なし 猿橋中全校なし	
ごはん 黄色野菜の豆腐よせ アスパラと豚肉のみそ炒め じゃがいもの小煮物 牛乳	ごはん とりたまそぼろ丼の具 わかめのごま酢和え 絹さやとあさりのみそ汁 牛乳	米粉めん きつねかけ汁 たこメンチカツ アーモンド和え 牛乳	ターメリックライス アスパラみどりカレー 夏みかんサラダ 牛乳 冷凍パイナップル	ごはん かぼちゃひき肉フライ 五目ひじき にら玉みそ汁 牛乳	
米 油 砂糖 ごま ジャがいも でん粉 さつまいも 豚肉 鶏肉 なた豆 豆腐 豆乳 みそ 牛乳 アスパラガス エリンギ キャベツ ピーマン ごぼう にんじん 玉ねぎ たけのこ にんに く しょうが 干し椎茸 こんにゃく 小: 625 kcal 中: 785 kcal	米 油 砂糖 でん粉 ごま ジャがいも 鶏肉 <b>青大豆</b> 卵 わかめ あさ り <b>豆腐 あやめみそ</b> 牛乳 にんじん ごぼう もやし ブロッ コリー <b>玉ねぎ</b> さやえんどう しょうが えのきたけ 小: 657 kcal 中: 811 kcal	米粉めん 油 砂糖 パン粉 小 麦粉 アーモンド でん粉 たら たこ 鶏肉 かまぼこ 油 揚げ 牛乳 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 小: 682 kcal 中: 829 kcal	米 ジャがいも 油 砂糖 カ レールウ 鶏肉 生クリーム 牛乳 キャベツ <b>きゅうり</b> 玉ねぎ にんじん <b>アスパラガス</b> グリンピース にんにく 甘夏みかん りんご パイナップル 小: 650 kcal 中: 789 kcal	米 ジャがいも パン粉 小麦粉 油 砂糖 豚肉 卵 <b>青大豆</b> さつま揚げ ひじ き かつお節 豆腐 <b>あやめみそ</b> 牛乳 かぼちゃ ごぼう にんじん さや いんげん <b>玉ねぎ</b> しめじ <b>にら</b> こんにゃく 小: 649 kcal 中: 824 kcal	
26	27	28	29	30	
ごはん いわし入りハンバーグ 春雨のマヨサラダ キムチ豚汁 牛乳	ごはん セルフ焼肉丼の具 やみついきゅうり もずくスープ 牛乳 日向夏(ひゅうがなつ)ゼリー	背割りコッペパン ウィンナーのケチャップソースかけ アスパラガスとコーンのサラダ あさり入りミルクスープ 牛乳	ごはん のりの佃煮 赤魚の塩焼き アーモンドきんぴら 山菜のみそ汁 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ薬味ソースかけ ピリ辛もやし トマトのかき玉スープ、牛乳 【中のみ】豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース味)	
米 砂糖 でん粉 春雨 ごま 油 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ いわし 大豆たんぱく 豚肉 <b>豆</b> <b>腐</b> 大豆 みそ 牛乳 もやし にんじん <b>きゅうり</b> ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ コーン しょうが にんにく りんご 小: 625 kcal 中: 778 kcal	米 油 砂糖 ごま でん粉 豚肉 かまぼこ <b>豆腐</b> もずく 牛乳 玉ねぎ にんじん ピーマン <b>きゅうり</b> <b>キャベ</b> <b>ツ</b> もやし 長ねぎ ほうれんそう えのきたけ しょうが にんにく 日向夏果汁 小: 633 kcal 中: 764 kcal	パン ジャがいも 砂糖 油 ホ ワイトルウ ウィンナー あさり ツナ 白い んげん豆 豆乳 脱脂粉乳 牛乳 <b>アスパラガス</b> キャベツ コーン <b>玉ねぎ</b> にんじん しめじ 小: 655 kcal 中: 840 kcal	米 油 砂糖 アーモンド ジャ がいも 水あめ あかうお 豚肉 油揚げ 大豆 <b>あ</b> <b>やめみそ</b> のり ひじき 牛乳 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげ ん 大根 えのきたけ ぶさき わらび せ んまい 長ねぎ こんにゃく 小: 604 kcal 中: 734 kcal	米 でん粉 油 砂糖 ごま ジャがいも はちみつ 鶏肉 卵 <b>豆腐</b> 豆乳 牛乳 長ねぎ 大豆もやし もやし <b>きゅうり</b> にんじん <b>玉ねぎ</b> えのきたけ <b>トマト</b> チンゲン菜 しょうが レモン果汁 小: 627 kcal 中: 797 kcal	