

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6 佐々木小全校なし
わかめごはん 揚げチヂミ れんこんのおかかマヨサラダ キムチ豚汁 牛乳	ごはん 赤魚のみそ照り焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものカレーそぼろ煮 牛乳	大麦めん 鶏ごぼう汁 野菜かき揚げ のり酢和え 牛乳	ごはん 卵焼き きりざい 打ち豆のみそ汁 牛乳 ラグビーチーズ	コーンライス ハンバーグケチャップソース しょうゆフレンチ ポトフ 牛乳 ミルメークコーヒー
米 じゃがいも 米粉 油 ノン エッグマヨネーズ 砂糖	米 じゃがいも 砂糖 油 でん 粉	大麦めん 小麦粉 油	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 ごま	米 じゃがいも でん粉 砂糖 油
豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 み そ わかめ 牛乳	あかうお さつま揚げ 鶏肉 厚 揚げ 大豆 みそ ひじき 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ のり 牛乳	卵 納豆 打ち豆 油揚げ あや めみそ チーズ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳
長ねぎ にんじん きゅうり キャベツ れんこん 大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ にんにく 長ねぎ こんにゃく りんご	にんじん ごぼう 枝豆 玉ねぎ しょうが にんにく こんにゃく	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく 白菜 たけのこ 長ねぎ えのきた け 干しいたけ こんにゃく	たくあん 小松菜 にんじん 大 根 白菜 長ねぎ しめじ	玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん 大根 キャベツ しめじ コーン
小: 620 kcal 中: 762 kcal	小: 615 kcal 中: 754 kcal	小: 627 kcal 中: 790 kcal	小: 615 kcal 中: 745 kcal	小: 611 kcal 中: 779 kcal
9	10 【目の愛護デー献立】	11 佐々木中2年なし	12 猿橋小5年なし、佐々木中2 年なし、猿橋中2・3年なし	13 猿橋小5年なし、佐々木中2 年なし、猿橋中2年なし
スポーツの日	ツナキャロットピラフ スペイン風オムレツ コーンサラダ あさりの豆乳チャウダー 牛乳 ブルーベリーゼリー	横割り丸パン えびカツ 個袋ノンエッグタルタルソース フルーツサラダ ミネストローネ 牛乳	ごはん さばのピリ辛焼き おからのごま豆乳煮 もずくのみそ汁 牛乳	ごはん チキンたれカツ やみつききゅうり 沢煮椀 牛乳
米 じゃがいも 砂糖 油 でん 粉 米粉	米 じゃがいも 砂糖 油 でん 粉 米粉	パン じゃがいも パン粉 でん 粉 小麦粉 砂糖 油 米粉	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	米 じゃがいも 春雨 パン粉 油 砂糖 ごま 小麦粉
ツナ 卵 あさり ベーコン チー ズ 豆乳 白いんげん豆 牛乳	えび たら チキンウインナー 牛乳	さば さつま揚げ 豆腐 油揚げ おから 豆乳 あやめみそ もずく 牛乳	鶏肉 かまぼこ 牛乳	
にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン マッシュルーム ブルーベリー果汁	玉ねぎ キャベツ きゅうり にん じん トマト にんにく セロリー しめじ みかん パイン	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜 にんにく えのきたけ こんにゃく	キャベツ きゅうり ごぼう にんじ ん 大根 長ねぎ 干しいたけ え のきたけ	
小: 638 kcal 中: 778 kcal	小: 613 kcal 中: 766 kcal	小: 669 kcal 中: 813 kcal	小: 620 kcal 中: 747 kcal	
16 御免町小全校なし	17 住吉小学習室3・8なし	18	19 【食育の日献立】	20
麦ごはん 秋の実りカレー ブロッコリーサラダ 牛乳 みかん	ごはん 揚げいわしの蒲焼き風 大根のきんぴら あさりのみそかきたま汁 牛乳	ゆで中華めん タンメンスープ さつまいもと小魚の揚げ煮 カレーナッツもやし 牛乳	ごはん にしんの土佐煮 マヨたく和え 小煮物 牛乳	ごはん 千草卵焼き 春雨サラダ 芋煮汁 牛乳
米 麦 じゃがいも さつまいも 油 カレールウ	米 じゃがいも でん粉 油 砂 糖 ごま	中華めん さつまいも 油 水あ め 砂糖 ごま アーモンド	米 さととも 砂糖 でん粉 ノ ンエッグマヨネーズ	米 さととも 春雨 油 砂糖 ごま
鶏肉 チーズ 牛乳	いわし 卵 あさり さつま揚げ 豆腐 あやめみそ 牛乳	ちりめんじゃこ 豚肉 青大豆 なると 牛乳	にしん 鶏肉 かまぼこ かつお 節 牛乳	卵 豚肉 焼き豆腐 牛乳
玉ねぎ にんじん れんこん ブロッ コリー キャベツ コーン にんにく しょうが しめじ りんご みかん	大根 にんじん 長ねぎ さやい んげん えのきたけ こんにゃく	もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 メンマ しょ うが にんにく きくらげ	たくあん キャベツ きゅうり 大根 に んじん ごぼう たけのこ れんこん 干 しいたけ なめこ こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん 玉 ねぎ ほうれん草 ごぼう 白菜 長ねぎ えのきたけ こんにゃく
小: 640 kcal 中: 781 kcal	小: 635 kcal 中: 785 kcal	小: 692 kcal 中: 848 kcal	小: 634 kcal 中: 769 kcal	小: 638 kcal 中: 773 kcal
23 佐々木小全校なし	24	25 住吉小1年、学習室 3・8なし	26 【御免町小リクエスト 献立】	27 【十三夜献立】
マーボー丼 (ごはん) 花野菜の中華和え 牛乳 りんご	ごはん 揚げ魚のねぎ塩ソース 切り干し大根の焼きそば風 なめこのみそ汁 牛乳	米粉ごまチーズパン ツナと大豆のトマト煮 フルーツのゼリー和え 野菜たっぷり卵スープ 牛乳	梅ごはん 鶏肉のから揚げ 海藻とこんにゃくのサラダ ワンタンスープ いちご飲むヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース かきあえなます 白玉汁 牛乳
米 油 砂糖 でん粉 ごま	米 でん粉 油	米粉パン じゃがいも ごま 米 粉 砂糖 でん粉	米 ワンタンの皮 でん粉 油 砂糖 ごま	米 白玉もち 砂糖 でん粉 ご ま
鶏肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳	さば 豚肉 ちくわ 油揚げ 豆 腐 あやめみそ かつお節 牛乳	ツナ 大豆 卵 ベーコン チー ズ 牛乳	鶏肉 わかめ 茎わかめ つのま た みる ヨーグルト	鶏肉 豆腐 かまぼこ 牛乳
にんじん 長ねぎ ブロッコリー カ リフラワー キャベツ コーン メン マ しょうが 干しいたけ りんご	長ねぎ 切り干し大根 キャベツ にんじ ん ビーマン 大根 白菜 にんにく しょうが レモン果汁 なめこ	玉ねぎ にんじん トマト 白菜 ほ うれん草 にんにく しめじ みかん パイン 梨果汁 ぶどう果汁	キャベツ きゅうり にんじん もやし メン マ チンゲン菜 長ねぎ しょうが コーン こんにゃく 干しいたけ 梅 いちご	玉ねぎ れんこん 白菜 きゅうり きく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こん にゃく しめじ 干しいたけ
小: 605 kcal 中: 738 kcal	小: 661 kcal 中: 809 kcal	小: 654 kcal 中: 837 kcal	小: 642 kcal 中: 773 kcal	小: 620 kcal 中: 756 kcal
30 佐々木中全校なし	31 【ハロウィン献立】 猿橋中全校なし	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。 ☆毎月19日は食育の日です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>地場産物</h3> <p>コシヒカリ、豆腐、厚揚げ、 青大豆、あやめみそ、おから 長ねぎ、ピーマン、きゅうり さととも、さつまいも きく(かきのもと)</p> <p>※献立は都合により 変更となることがあります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>天候や生育状況に より、違う野菜に変 更となる場合があり ます。</p> </div>	
ごはん ツナそぼろ丼の具 のりナッツ和え 白菜の呉汁 牛乳	パンPKインドリア (紫米ごはん) おばけサラダ 牛乳 ハロウィンデザート	(献立)		
米 アーモンド じゃがいも 砂 糖	米 紫米 じゃがいも 油 小麦 粉 砂糖 米粉	黄色の食品 (熱や力になる食品)		
ツナ 青大豆 厚揚げ 大豆 み そ のり 牛乳	鶏肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 チーズ 豆乳 ひじき 牛乳	赤色の食品 (体をつくる食品)		
玉ねぎ にんじん 小松菜 にんじ ん もやし 大根 白菜 長ねぎ しょうが えのきたけ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり キャ ベツ 枝豆 コーン しめじ クランベリー果 汁 いちご果汁 ブルーベリー果汁	緑色の食品 (体の調子を整える食品)		
小: 630 kcal 中: 775 kcal	小: 674 kcal 中: 829 kcal	エネルギー		