

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。	1	2【こどもの日献立】	3
(献立)		<b>地場産物</b> コシヒカリ、豆腐、厚揚げ、おから、青大豆、きゅうり、トマト、長ねぎ、アスパラガス、あやめみそ	ごはん さばの塩麴焼き カレーおから キャベツのみそ汁 牛乳	ごはん たけのこ入りハヤシライスソース ビーンズサラダ 牛乳 三色ゼリー	<b>けんぽうきねんび 憲法記念日</b>
黄色の食品 (熱や力になる食品)		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">           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>	<b>米</b> 油 砂糖 ジャがいも	<b>米</b> 油 砂糖 ジャがいも 小麦粉  でん粉 米粉	
赤色の食品 (体をつくる食品)			さば 米麴 <b>おから</b> ちくわ 豆乳 <b>厚揚げ</b> <b>あやめみそ</b> 牛乳	豚肉 白いんげん豆 チーズ 大豆 <b>青大豆</b> ひよこ豆 豆乳 牛乳	
緑色の食品 (体の調子を整える食品)			にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん こんにゃく えのきたけ  キャベツ	玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ トマト しょうが にんにく  キャベツ きゅうり コーン りんご果汁 レモン果汁	
エネルギー			小: 658 kcal 中: 795 kcal	小: 699 kcal 中: 853 kcal	
6		7	8	9	10 佐々木中全校なし
<b>こどもの日 振替休日</b>		ごはん ししゃもフライ 茎わかめのきんぴら みそかきたま汁 牛乳	米粉アップルパン 鶏肉と大豆のトマト煮 アーモンドサラダ アスパラガスの豆乳ポタージュ 牛乳	ごはん さばのみそ煮 こんがりきつねのサラダ 沢煮椀 牛乳	ごはん 肉だんごの甘酢あん チャプチェ 卵コーンスープ 牛乳
		<b>米</b> 小麦粉 パン粉 油 砂糖  ごま ジャがいも	パン 砂糖 油  でん粉 アーモンド ジャがいも	<b>米</b> 砂糖  でん粉 油  春雨	<b>米</b> 米粉  でん粉 砂糖 油  春雨  ごま ジャがいも
		ししゃも 豚肉 茎わかめ <b>豆腐</b> 卵 みそ 牛乳	鶏肉 大豆 ベーコン 豆乳 牛乳	さば みそ 油揚げ かまぼこ 牛乳	豚肉 大豆 <b>豆腐</b> かまぼこ 卵 牛乳
		ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく 玉ねぎ 小松菜	りんご 玉ねぎ しめじ トマト にんにく  キャベツ にんじん <b>きゅうり</b> <b>アスパラガス</b> グリンピース コーン	キャベツ <b>きゅうり</b> にんじん コーン 玉ねぎ ごぼう たけのこ もやし <b>長ねぎ</b> えのきたけ	玉ねぎ にんじん  キャベツ 大豆 もやし  にら しょうが にんにく コーン 小松菜
		小: 626 kcal 中: 765 kcal	小: 681 kcal 中: 880 kcal	小: 620 kcal 中: 775 kcal	小: 629 kcal 中: 774 kcal
13		14	15	16	17【食育の日献立】 猿橋中全校なし
麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ 牛乳 冷凍パイ	コーンライス えびカツ ブロッコリーサラダ 鶏だんごと野菜のスープ 牛乳	ゆで中華めん みそラーメンスープ ごまポテトサラダ 牛乳 ミニ笹だんご	五目あんかけ丼 (ごはん) ぎょうざ フルーツのゼリー和え 牛乳	ごはん かつおフライのみそだれかけ のり豆和え <b>春の小煮物</b> 牛乳	
<b>米</b> 、麦 油 ジャがいも カレー ルウ 米粉  でん粉 砂糖  ごま	<b>米</b> 小麦粉 パン粉 油 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖  でん粉	めん ジャがいも 油 砂糖  ごま 米粉 もち粉 小麦粉	<b>米</b> 油 砂糖  でん粉 小麦粉	<b>米</b> 小麦粉 パン粉 油 砂糖  ごま ジャがいも	
豚肉 大豆 チーズ 海藻ミック ス 牛乳	えび たら 鶏肉 牛乳	鶏肉 大豆 みそ 小豆 寒天 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ 牛乳	かつお みそ <b>青大豆</b> のり 鶏肉 かまぼこ <b>厚揚げ</b> 牛乳	
玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんご  キャベツ <b>きゅうり</b> コーン パイン	コーン 玉ねぎ <b>きゅうり</b> にんじん ブロッコリー  キャベツ にんにく	玉ねぎ にんじん もやし <b>長ねぎ</b> メンマ しょうが にんにく <b>きゅうり</b> コーン 小松菜 よもぎ	玉ねぎ  にら にんじん もやし  キャベツ チンゲン菜 たけのこ 干し椎茸 みかん、パイナップル もも いちご果汁	キャベツ にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 たけのこ わらび 大豆もやし こんにゃく にんにく	
小: 645 kcal 中: 797 kcal	小: 627 kcal 中: 766 kcal	小: 664 kcal 中: 788 kcal	小: 641 kcal 中: 793 kcal	小: 631 kcal 中: 775 kcal	
20 住吉小・御免町小・佐々木小全校なし	21	22	23	24	
ごはん 揚げ車麩のカレーがらめ アーモンドおひたし 若竹汁 牛乳	ごはん ツナたま丼の具 春雨サラダ キムチ豚汁 牛乳	横割り丸パン ごま照りハンバーグ フルーツサラダ あさり入りミネストローネ 牛乳	ごはん のりふりかけ 揚げ春巻 カレーもやし 豆腐のとろみスープ 牛乳	キャロットライス チキンドリアソース こんにゃくサラダ 牛乳 りんごゼリー	
<b>米</b> 車麩  でん粉 油 砂糖 アーモンド ジャがいも	<b>米</b> 砂糖  でん粉 春雨 油 ジャがいも	パン 油 砂糖  でん粉  ごま ジャがいも 米粉	<b>米</b> 油 小麦粉 春雨  でん粉 砂糖  ごま	<b>米</b> 油 ジャがいも 小麦粉  でん粉 砂糖	
鶏肉 <b>青大豆</b> <b>豆腐</b> 大豆 わかめ <b>あやめみそ</b> 牛乳	ツナ <b>青大豆</b> 卵 豚肉 <b>豆腐</b> みそ 昆布 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 あさり 牛乳	豚肉 のり かつお節 鶏肉 <b>豆腐</b> 牛乳	鶏肉 豆乳 わかめ 牛乳	
にんじん 小松菜 もやし  キャベツ たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	玉ねぎ しょうが もやし <b>きゅうり</b> にんじん コーン 大根 <b>長ねぎ</b> こんにゃく 白菜 にんにく	玉ねぎ <b>きゅうり</b> キャベツ みかん パイン にんじん しめじ トマト にんにく	にんじん 玉ねぎ  キャベツ しょうが しいたけ 小松菜 もやし たけのこ 白菜 <b>長ねぎ</b> しょうが にんにく	にんじん 玉ねぎ フロccoliリー しめじ  キャベツ <b>きゅうり</b> コーン こんにゃく りんご果汁	
小: 638 kcal 中: 785 kcal	小: 649 kcal 中: 798 kcal	小: 606 kcal 中: 779 kcal	小: 656 kcal 中: 831 kcal	小: 644 kcal 中: 777 kcal	
27 猿橋小全校なし	28	29	30	31	
わかめごはん 卵焼き ごま和え 肉じゃが 牛乳	ごはん ちくわの磯辺天ぷら 切り干し大根のオスターソース炒め ごまみそけんちん汁 牛乳	ごはん アーモンドきんぴら丼の具 ピリ辛きゅうり トマト入り卵スープ 牛乳	ごはん チキンたれカツ マヨたく和え もずくのみそ汁 牛乳	ごはん 揚げたらのチリソースかけ ジャがいものナムル ワンタンスープ 牛乳	
<b>米</b> 砂糖  でん粉 油  ごま ジャがいも	<b>米</b> 小麦粉  でん粉 油 砂糖 ジャがいも  ごま	<b>米</b> 油 砂糖  でん粉 アーモンド ジャがいも	<b>米</b> 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ  ごま ジャがいも	<b>米</b> でん粉 油 砂糖 ジャがいも  ごま  ワンタン	
わかめ 卵 豚肉 牛乳	ちくわ あおさ ツナ <b>豆腐</b> みそ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	鶏肉 <b>豆腐</b> もずく <b>あやめみそ</b> 牛乳	たら 鶏肉 牛乳	
小松菜 にんじん  キャベツ もやし 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく しょうが	玉ねぎ にんじん 大根 さやいんげん こんにゃく しょうが にんにく 白菜 <b>長ねぎ</b> えのきたけ	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが <b>きゅうり</b> キャベツ 玉ねぎ <b>トマト</b> コーン チンゲン菜	大根 <b>きゅうり</b> にんじん  キャベツ 玉ねぎ <b>長ねぎ</b> えのきたけ	<b>長ねぎ</b> しょうが にんにく にんじん <b>きゅうり</b> コーン もやし メンマ 干し椎茸  にら	
小: 601 kcal 中: 806 kcal	小: 618 kcal 中: 789 kcal	小: 620 kcal 中: 766 kcal	小: 644 kcal 中: 781 kcal	小: 618 kcal 中: 753 kcal	