

月	火	水	木	金
2 中学校開始	3 幼稚園、小学校開始	4	5	6 【猿橋小リクエスト献立】
ごはん スタミナ焼き肉丼の具 ポン酢和え トック入りキムチとあさりのスープ 牛乳 冷凍パイ 米 トック(韓国のもち) 油 砂糖 でん粉 ごま	ごはん 夏野菜カレー アスパラガスのサラダ 牛乳 アルビレックスゼリー 米 ジャがいも カレールウ 小 麦粉 米粉 油 砂糖	ソフトめん ミートソース オムレツ ブロッコリーソテー 牛乳 ソフトめん 油 砂糖 でん粉 米粉	わかめごはん 揚げ春巻 中華きゅうり 鶏だんごと春雨のスープ 牛乳 米 小麦粉 春雨 米粉 でん粉 油 砂糖 ごま	ごはん チキンたれカツ 春雨サラダ 豆乳コーンポタージュ 牛乳 豆乳プリン 米 春雨 ジャがいも でん粉 パン粉 油 砂糖 ごま
豚肉 あさり 豆腐 みそ わか め 牛乳	鶏肉 牛乳	豚肉 卵 大豆 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳
玉ねぎ にんじん キャベツ にら きゅうり もやし 長ねぎ 小松菜 白菜 しょうが に んにく 干しいたけ パイン りんご	アスパラガス 玉ねぎ にんじん なす かぼ ちや トマト キャベツ 枝豆 コーン にん にく しょうが りんご みかん果汁	玉ねぎ にんじん トマト キャベ ツ ブロッコリー コーン パセリ にんにく しょうが	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ 小松菜 しょうが えの きたけ 干しいたけ	きゅうり にんじん もやし 玉ね ぎ コーン パセリ しめじ
中: 748 kcal	小: 649 kcal 中: 791 kcal	小: 699 kcal 中: 849 kcal	小: 649 kcal 中: 822 kcal	小: 715 kcal 中: 861 kcal
9	10 佐々木小5年なし	11 佐々木小5年なし 御免町小2年なし	12 御免町小5年なし	13
ごはん チンジャオロースー ブロッコリーポテト もずくのスープ 牛乳 ミルクコーヒー	ごはん さばの竜田揚げ 昆布和え トマトのかきたまみそ汁 牛乳	背割りコッペパン カレービーンズ ごまマヨサラダ パスタ入り野菜スープ 牛乳	ごはん あじフライ 個袋ソース カラフルきんぴら わかめとあさりのみそ汁 牛乳	マーボー丼 (ごはん) えびシュウマイ もやしの中華和え 牛乳 冷凍みかん
米 ジャがいも 油 砂糖 でん 粉	米 ジャがいも でん粉 米粉 油 砂糖 ごま	パン ジャがいも マカロニ 油 砂糖 米粉 でん粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	米 ジャがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	米 小麦粉 油 砂糖 ごま パ ン粉 でん粉
豚肉 豆腐 かまぼこ もずく 牛乳	さば 卵 青大豆 厚揚げ 昆布 あやめみそ 牛乳	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳	あじ 豚肉 あさり 豆腐 わか め あやめみそ 牛乳	豚肉 えび たら ほたて 豆腐 大豆 みそ 牛乳
にんじん たけのこ もやし ピーマン ブロッコリー チンゲン菜 長ねぎ コー ン にんにく しょうが えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト にら しょうが しめじ	玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ にんじん 小松菜 しょ うが にんにく	ごぼう ピーマン 玉ねぎ 長ね ぎ こんにゃく えのきたけ	にんじん たけのこ 長ねぎ にら 玉ね ぎ もやし きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ きくらげ みかん
小: 600 kcal 中: 729 kcal	小: 690 kcal 中: 835 kcal	小: 603 kcal 中: 766 kcal	小: 604 kcal 中: 734 kcal	小: 673 kcal 中: 865 kcal
16	17 【十五夜献立】	18 御免町小4年なし	19 【食育の日献立】 住吉小5年なし	20 住吉小5年なし
敬老の日	ごはん さばのみそ煮 ひじきのごま酢和え お月見汁 牛乳 お月見デザート 米 里芋 砂糖 ごま でん粉	中華めん わかめラーメンスープ 青のりポテトビーンズ アーモンドキャベツ 牛乳 中華めん ジャがいも 油 砂糖 アーモンド	ごはん ハンバーグの和風だれ 磯マヨ和え とうがんの小煮物 牛乳 米 ジャがいも でん粉 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん 揚げ鶏の梅ソースかけ 切り干し大根の煮物 具だくさんみそ汁 牛乳 米 ジャがいも でん粉 油 砂 糖
	さば 鶏肉 かまぼこ 青大豆 みそ ひじき 牛乳	豚肉 なんと 大豆 わかめ 青 のり 牛乳	鶏肉 豚肉 かまぼこ 厚揚げ みそ のり 牛乳	鶏肉 さつまいも 豆腐 大豆 みそ 牛乳
	ブロッコリー にんじん キャベツ ごぼ う 大根 長ねぎ こんにゃく 干しい たけ みかん果汁 レモン果汁	にんじん もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり メンマ コーン しょうが にんにく	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう とうがん たけのこ こんにゃく しょうが コーン 干しいたけ	梅 にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 さやいんげん 長ねぎ しめじ 干し いたけ こんにゃく
	小: 645 kcal 中: 800 kcal	小: 648 kcal 中: 787 kcal	小: 660 kcal 中: 820 kcal	小: 668 kcal 中: 805 kcal
23	24 猿橋中全校なし	25	26 小学校6年なし	27 小学校6年なし
振替休日	ごはん 五目卵焼き きりざい みそ肉じゃが 牛乳 米 ジャがいも 砂糖 でん粉 ごま 油	米粉黒糖パン 里芋コロケ フルーツサラダ あさりのトマトチャウダー 牛乳 米粉パン 黒砂糖 里芋 ジャがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	ごはん さばのピリ辛焼き ごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳 米 ジャがいも 砂糖 ごま 油	ごはん いかの磯辺フライ 茎わかめのきんぴら さつまいも 牛乳 米 さつまいも パン粉 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま
	卵 豚肉 鶏肉 納豆 大豆 み そ 牛乳	鶏肉 ベーコン あさり 白いん げん豆 牛乳	さば 卵 鶏肉 高野豆腐 牛乳	いか 鶏肉 さつまいも 豆腐 大 豆 茎わかめ 青のり みそ 牛乳
	にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ さやい んげん ごぼう グリンピース しょうが にんにく こんにゃく 干しいたけ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト セロリー にんにく パセリ しめじ みかん パイン	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけ のこ さやえんどう にんにく 干しい たけ こんにゃく	にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう 大根 長ねぎ しめじ こ んにゃく
	小: 646 kcal 中: 791 kcal	小: 634 kcal 中: 804 kcal	小: 680 kcal 中: 833 kcal	小: 600 kcal 中: 730 kcal
30	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 太字 になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。		朝ごはんは、午前中の 元気のもとです。 しっかり食べて 登校しましょう。
ごはん ツナたま丼の具 マヨたく和え きのこ沢煮椀 牛乳 ぶどうゼリー	献立	地場産物 コシヒカリ、豆腐、厚揚げ、 青大豆、あやめみそ 玉ねぎ、アスパラガス、なす、 ジャがいも、ピーマン、きゅうり、 長ねぎ		天候や生育状況に より、地場産物でな いものに変更となる 場合があります。
米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま 春雨 油	黄色の食品 (熱ゆ力になる食品)	※献立は都合により 変更となることがあります。		
ツナ 卵 青大豆 かまぼこ 牛 乳	赤色の食品 (体をつくる食品)			
玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ しょうが えのき たけ なめこ 干しいたけ ぶどう果汁	緑色の食品 (体の調子を整える食品)			
小: 704 kcal 中: 856 kcal	エネルギー			