

月		火	水	木	金	
日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	1 御免町小6の3なし	2 御免町小6の1なし	3 御免町小6の2なし	4 佐々木小全校なし	
(献立)		わかめごはん 揚げコーンしゅうまい 切り干し大根のはりはり漬け 豆腐のとろみスープ 牛乳	大麦めん カレー南蛮汁 さつまいもと ちりめんじゃこの揚げ煮 磯香和え 牛乳	ごはん チンジャオロースー れんこんのごまマヨサラダ あさりとキムチの卵スープ 牛乳	ごはん 揚げいわしの蒲焼き風 五目きんぴら じゃがいものみそ汁 牛乳	
黄色の食品 (熱や力になる食品)		米 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ごま	大麦めん さつまいも 油 砂糖 米粉 でん粉 水あめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま ノ ンエッグマヨネーズ じゃがいも	米 油 でん粉 砂糖 じゃがい も	
赤色の食品 (体をつくる食品)		わかめ 豚肉 昆布 鶏肉 豆腐 牛乳	ちりめんじゃこ 青大豆 のり 鶏肉 厚揚げ 牛乳	豚肉 あさり 豆腐 卵 昆布 牛乳	いわし 豚肉 豆腐 あやめみそ 牛乳	
緑色の食品 (体の調子を整える食品)		コーン 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり もやし にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく	キャベツ もやし にんじん ブ ロッコリー 玉ねぎ しめじ	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン れんこ ん キャベツ きゅうり 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく	ごぼう にんじん 大根 さやいん げん こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	
エネルギー		小: 608 kcal 中: 790 kcal	小: 730 kcal 中: 891 kcal	小: 619 kcal 中: 774 kcal	小: 635 kcal 中: 780 kcal	
7		8	9 佐々木中2年なし	10 【目の愛護デー献立】 猿橋小5年なし 佐々木中2年なし	11 猿橋小5年なし 佐々木中2年なし	
ごはん おろしハンバーグ アーモンドおひたし 白菜の呉汁 牛乳		厚揚げのオイスターソース丼 (ごはん) 野菜コロケ ピリ辛きゅうり 牛乳	米粉チーズパン 鶏肉と大豆のトマト煮 れんこんサラダ 野菜たっぷり卵スープ 牛乳 ミルメークコーヒー	ごはん かぼちゃひき肉フライ 目にA(エー)炒め ランドルト環みそ汁 牛乳	ごはん ハヤシライスソース こんにゃくサラダ 牛乳 りんご	
米、でん粉 砂糖 油 アーモン ド じゃがいも		米、油 砂糖 でん粉 じゃがい も 小麦粉 パン粉 砂糖	パン 油 砂糖 でん粉 じゃがい も	米 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも 油 砂糖 春雨	米 油 砂糖 米粉 じゃがいも	
豚肉 鶏肉 厚揚げ 大豆 みそ 牛乳		豚肉 厚揚げ 牛乳	チーズ 鶏肉 大豆 ベーコン 卵 牛乳	豚肉 鶏肉 ツナ かつお節 ち くわ 大豆 あやめみそ 牛乳	豚肉 みそ 白いんげん豆 わか め 牛乳	
玉ねぎ 大根 小松菜 キャベツ もやし にんじん 白菜 長ねぎ		玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 もやし 白菜 かぼちゃ 枝豆 きゅうり キャベツ しょうが にんにく	玉ねぎ しめじ トマト れんこん キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 白菜 にんにく	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん もや し なす 小松菜 大根 ごぼう え のきたけ 長ねぎ しょうが	にんじん 玉ねぎ しめじ トマト キャ ベツ きゅうり コーン こんにゃく しょう が にんにく りんご	
小: 613 kcal 中: 764 kcal		小: 627 kcal 中: 798 kcal	小: 641 kcal 中: 814 kcal	小: 615 kcal 中: 788 kcal	小: 605 kcal 中: 742 kcal	
14		15 【十三夜献立】 幼稚園なし	16 住吉小1年なし	17	18 【食育の日献立】	
スポーツの日		ごはん 肉だんご ひじきと大豆の煮物 沢煮椀 牛乳 さつまいもと栗のタルト	中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ 春雨サラダ 牛乳	ごはん チキンソースカツ 茎わかめのきんぴら なめこのみそ汁 牛乳	ごはん さばのみそ煮 マヨたく和え 新里芋の小煮物 牛乳	
米 米粉 砂糖 でん粉 油 春 雨 さつまいも 栗		米 米粉 砂糖 でん粉 油 春 雨 さつまいも 栗	めん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 春雨	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 砂糖 でん粉 ノンエッグマ ヨネーズ ごま さといも	
豚肉 大豆 ひじき かつお節 かまぼこ 豆乳 牛乳		豚肉 大豆 ひじき かつお節 かまぼこ 豆乳 牛乳	鶏肉 大豆 みそ 豚肉 牛乳	鶏肉 さつまいも 茎わかめ 豆 腐 大豆 あやめみそ 牛乳	さば みそ 鶏肉 かまぼこ 牛 乳	
玉ねぎ にんじん れんこん さやいんげん 干 し椎茸 こんにゃく ごぼう たけのこ えのき たけ もやし 長ねぎ しょうが		玉ねぎ にんじん れんこん さやいんげん 干 し椎茸 こんにゃく ごぼう たけのこ えのき たけ もやし 長ねぎ しょうが	にんじん 玉ねぎ メンマ もやし キャ ベツ 長ねぎ なら きゅうり コーン 小 松菜 しょうが にんにく	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく なめこ 大根 長ねぎ	大根 キャベツ きゅうり にんじ ん ごぼう 干し椎茸 たけのこ なめこ 大豆もやし こんにゃく	
小: 673 kcal 中: 798 kcal		小: 639 kcal 中: 792 kcal	小: 609 kcal 中: 772 kcal	小: 664 kcal 中: 840 kcal		
21 御免町小・佐々木小・ 幼稚園全校なし	22	23	24 【住吉小リクエスト献立】	25		
ごはん キムタクごはんの具 ダブルポテトサラダ わかめのみそ汁 牛乳		ごはん 揚げ魚のねぎ塩 レモンソースかけ チャプチェ 卵コーンスープ 牛乳	食パン(いちごジャム) チーズオムレツの トマトソースかけ コールスローサラダ 鶏だんごと野菜のスープ 牛乳	ごはん ツナたま丼の具 フルーツのゼリー和え もずくスープ 牛乳	ごはん さばの塩麴焼き カレーおから 豚汁 飲むみかんヨーグルト	
米 油 ごま でん粉 さつまいも じゃがい も ノンエッグマヨネーズ 砂糖		米 でん粉 油 春雨 砂糖 じゃがいも	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米 砂糖 油	米 砂糖 油 じゃがいも	
豚肉 昆布 わかめ 豆腐 大豆 あやめみそ 牛乳		たら 豚肉 卵 豆腐 かまぼこ 牛乳	卵 チーズ 鶏肉 牛乳	ツナ 卵 青大豆 もずく かま ぼこ 豆腐 牛乳	さば おから ちくわ 豆乳 豚肉 豆腐 あやめ みそ 牛乳 ヨーグルト	
にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 キャベツ きゅうり えのきたけ もやし 小松菜 長 ねぎ しょうが にんにく		長ねぎ レモン にんじん 玉ねぎ キャベツ 大豆もやし なら コー ン 小松菜 しょうが にんにく	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 にんにく いちご	玉ねぎ にんじん えのきたけ チ ンゲン菜 長ねぎ みかん りんご パイン ぶどう果汁 しょうが	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 さや いんげん こんにゃく 大根 えの きたけ 長ねぎ みかん	
小: 614 kcal 中: 763 kcal		小: 657 kcal 中: 807 kcal	小: 622 kcal 中: 787 kcal	小: 639 kcal 中: 789 kcal	小: 676 kcal 中: 822 kcal	
28 猿橋小全校なし	29 猿橋小6の3なし	30 猿橋小6の2なし	31	☆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。 地場産物 コシヒカリ、豆腐、厚揚げ、 おから、青大豆、きゅうり、 なす、長ねぎ、キャベツ、 さつまいも、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。		
塩マーボー丼 (ごはん) こんがりきつねのサラダ 牛乳 (幼小)ラ・フランスゼリー (中)りんごヨーグルト		ごはん 揚げ鶏のチリソースかけ ごま昆布和え ワンタンスープ 牛乳	ごはん にしんの土佐煮 カレーナッツもやし 肉じゃが 牛乳	紫米ごはん パンプキンドリアソース おばけサラダ 牛乳 ハロウィンデザート		
米 油 砂糖 でん粉		米 でん粉 油 砂糖 ごま ワ ンタン	米 砂糖 でん粉 油 じゃがい も アーモンド	米 紫米 油 でん粉 じゃがい も		
豚肉 豆腐 大豆 油揚げ 牛乳		鶏肉 昆布 牛乳	にしん かつお節 豚肉 牛乳	鶏肉 豆乳 チーズ ひよこ豆 赤いんげん豆 ひじき 牛乳		
にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しょう が にんにく ラ・フランス果汁		長ねぎ しょうが にんにく キャベ ツ きゅうり ブロッコリー にん じん もやし メンマ 干し椎茸	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく しょうが	玉ねぎ にんじん かぼちゃ しめじ きゅうり レッドキャベツ キャベツ コーン クランベリー 果汁 いちご果汁 ブルーベリー果汁		
小: 592 kcal 中: 756 kcal		小: 662 kcal 中: 761 kcal	小: 646 kcal 中: 791 kcal	小: 666 kcal 中: 808 kcal		