

月	火	水	木	金
2 【佐々木小リクエスト献立】	3	4	5	6
梅ごはん チキンたれカツ 五目きんぴら 豆乳のコーンポタージュ いちごのむヨーグルト	ごはん さばのみそ煮 野菜のごま炒め ちゃんこ汁 牛乳	ゆで中華めん みそラーメンスープ 揚げ春巻 春雨サラダ 牛乳	ごはん かつおふりかけ ハムカツ じゃがいものカレーきんぴら かきたまみそ汁 牛乳	ごはん 鶏の照り焼き マヨたく和え なめこのみそ汁 牛乳 【中】カップヨーグルト
米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも でん粉	米 砂糖 でん粉 ごま 油 じゃがいも	めん 小麦粉 油 春雨 でん粉 砂糖	米 じゃがいも 米粉 でん粉 油 砂糖	米 砂糖 でん粉 ノンエッグマ ヨネーズ ごま じゃがいも
鶏肉 さつま揚げ ベーコン 白 いんげん豆 豆乳 ヨーグルト	さば みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳	ハム さつま揚げ 豆腐 卵 あ やめみそ かつお節 のり 牛乳	鶏肉 豆腐 大豆 あやめみそ ヨーグルト 牛乳
梅 ごぼう にんじん 大根 さ やいんげん こんにゃく 玉ねぎ コーン いちご	小松菜 にんじん もやし えの きたけ 玉ねぎ 白菜 大根 長 ねぎ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 も やし きゅうり コーン メンマ たら 長ねぎ にんにく しょうが	にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 長ねぎ こ んにゃく	大根 きゅうり にんじん キャ ベツ なめこ 白菜 長ねぎ
小: 680 kcal 中: 841 kcal	小: 679 kcal 中: 861 kcal	小: 717 kcal 中: 898 kcal	小: 617 kcal 中: 758 kcal	小: 610 kcal 中: 810 kcal
9	10	11	12	13
冬野菜カレー (ごはん) こんにゃくサラダ 牛乳 みかん	ごはん にしの土佐煮 のりナッツ和え 肉じゃが 牛乳	横割り丸パン えびカツ ノンエッグタルタルソース フルーツのゼリー和え 冬野菜のポトフ 牛乳	わかめごはん 卵焼き ツナマヨ和え 豚汁 牛乳 【中】チーズ	ごはん かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根の塩麴炒め 豆腐のとろみスープ 牛乳
米 油 じゃがいも さといも でん粉 砂糖	米 砂糖 でん粉 アーモンド 油 じゃがいも	パン 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油 じゃがいも ノンエッ グタルタルソース	米 でん粉 砂糖 油 ノンエッ グマヨネーズ じゃがいも	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん 粉 油
豚肉 鶏肉 大豆 わかめ 牛乳	にしの かつお節 のり 豚肉 牛乳	えび たら ウインナー 牛乳	わかめ 卵 ツナ 豚肉 油揚げ 豆腐 あやめみそ 牛乳 チーズ	豚肉 ツナ かつお節 鶏肉 豆 腐 牛乳
玉ねぎ 大根 にんじん れんこん キャベ ツ きゅうり コーン こんにゃく にん じんにんにく しょうが みかん	オータムボエム もやし キャベツ 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 白菜 大根 ブロッコリー にんにく みかん パイン りんご ぶどう果汁	オータムボエム キャベツ にん じん もやし 大根 長ねぎ えの きたけ こんにゃく	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん もやし 切 り干し大根 小松菜 たけのこ 白菜 長 ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく
小: 641 kcal 中: 785 kcal	小: 657 kcal 中: 804 kcal	小: 634 kcal 中: 790 kcal	小: 612 kcal 中: 794 kcal	小: 642 kcal 中: 822 kcal
16	17 【クリスマス献立】	18	19 【食育の日献立】 猿橋小最終日	20 佐々木小最終日
ごはん さばのカレー照り焼き 茎わかめのきんぴら さといもの呉汁 牛乳	コーンライス ハンバーグの豆乳クリームソースかけ もみの木チーズサラダ あさりのミネストローネ 牛乳 米粉と豆乳のクリスマスケーキ	ゆでうどん カレー南蛮汁 アーモンドサラダ 焼き芋 牛乳	ごはん 信田煮 チーズ入りきりざい 小煮物 牛乳 【猿小】みかんゼリー	ごはん 米粉のぶりカツ のり酢和え ほうとう風ワンタンスープ 牛乳 【佐小】みかんゼリー
米 砂糖 油 さといも	米 でん粉 油 砂糖 じゃがい も 米粉 水あめ	めん さつまいも 油 砂糖 アーモンド 米粉 でん粉	米 でん粉 砂糖 ごま さとい も	米 米粉 油 砂糖 ワンタン
さば 豚肉 茎わかめ 厚揚げ 打ち豆 大豆 みそ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆乳 チーズ ベー コン あさり 牛乳	鶏肉 厚揚げ 牛乳	鶏肉 油揚げ 納豆 チーズ か まぼこ 牛乳	ぶり ツナ のり 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 牛乳
にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく 白菜 大根 長ねぎ えのきたけ	玉ねぎ コーン えのきたけ プ ロッコリー にんじん キャベツ トマト にんにく	キャベツ にんじん れんこん きゅうり コーン 玉ねぎ しめ じ	たけのこ 小松菜 大根 にんじん ごぼ う れんこん なめこ 大豆もやし 干し 椎茸 こんにゃく みかん果汁	キャベツ もやし にんじん オー タムボエム 大根 白菜 えのきたけ か ぼちゃ 長ねぎ みかん果汁
小: 662 kcal 中: 806 kcal	小: 687 kcal 中: 855 kcal	小: 700 kcal 中: 829 kcal	小: 617 kcal 中: 745 kcal	小: 710 kcal 中: 875 kcal
23 住吉小・御免町小最終 日	24 中学校最終日	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> <h2>地場産物</h2> <p>コシヒカリ、豆腐、厚揚げ、 おから、あやめみそ、 長ねぎ、白菜、大根、さといも、 オータムボエム、キャベツ、 ごぼう、えのきたけ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>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。</p> </div> <p>※献立は都合により変更になることがあります。</p>	
ごはん ぎょうざ 厚揚げのチリソース煮 わかめのみそ汁 牛乳 みかんゼリー	青菜ごはん ちくわの磯辺揚げ おからのサラダ キムチ豚汁 牛乳	(献立)		
米 砂糖 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも	米 ごま 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ じゃ がいも	黄色の食品 (熱や力になる食品)		
豚肉 鶏肉 厚揚げ 大豆 わか め あやめみそ 牛乳	ちくわ あおさ おから ツナ 豚肉 豆腐 みそ 昆布 牛乳	赤色の食品 (体をつくる食品)		
キャベツ 玉ねぎ たら にんじん たけ のこ きくらげ 大根 長ねぎ えのきたけ しょうが にんにく みかん果汁	青菜 キャベツ オータムボエム に んじん コーン 白菜 長ねぎ えの きたけ 大根 にんにく しょうが	緑色の食品 (体の調子を整える食品)		
小: 649 kcal 中: 832 kcal	中: 817 kcal	エネルギー		