

月		火		水		木		金	
2		3		4	【歯と口の健康週間・かみかみ献立①】	5	【かみかみ献立②】 住吉小6年なし	6	【かみかみ献立③】 住吉小6年・猿橋中なし
ごはん ヤンニョムチキン 塩昆布ナムル 豆腐の中華煮 牛乳		シーフードカレー （ごはん） ミックスビーンズサラダ 牛乳		ゆで中華めん しょうがじょうゆ ラーメンスープ 棒餃子 中華風ハリハリサラダ 牛乳		かむわかめごはん ししゃもフライ 千切りポテトの梅マヨサラダ 豚ごぼう汁 牛乳 梅ゼリー		ごはん 焼きキャベツメンチカツ 青大豆のごまず和え 沢煮椀 牛乳	
米 かたくり粉 油 砂糖 ごま		米 油 じゃがいも 砂糖		中華めん 油 小麦粉 砂糖		米 油 小麦粉 パン粉 ノンエッグ マヨネーズ 砂糖 じゃがいも		米 米粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 春雨	
鶏肉 昆布 豚肉 豆腐 牛乳		あさり いか 大豆 白いんげん豆 きんとき豆 牛乳		豚肉 なんと 鶏肉 昆布 牛乳		わかめ ししゃも 豚肉 豆腐 牛乳		鶏肉 豚肉 青大豆 かまぼこ 牛乳	
こまつな もやし たまねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ キャベツ さやえんどう しょうが にんにく		たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン しょうが にんにく		にんじん キャベツ もやし メンマ 長ねぎ こまつな たまねぎ にら だいこん きゅうり しょうが にんにく		きゅうり キャベツ にんじん 梅 ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく		こまつな にんじん もやし ごぼう たけのこ えのきたけ 長ねぎ	
小: 622 kcal 中: 759 kcal		小: 610 kcal 中: 751 kcal		小: 642 kcal 中: 759 kcal		小: 668 kcal 中: 812 kcal		小: 625 kcal 中: 785 kcal	
9	【かみかみ献立④】	10	【入梅献立・かみかみ献立⑤】 御免町小6年なし	11	猿橋小5年・御免町小6年・佐々木中なし	12	佐々木中なし	13	佐々木小4年なし
ごはん セルフ特製焼き肉丼の具 小松菜のマヨ和え もずくのみそ汁 牛乳		ごはん いわしのカレーかば焼き しそ和え 高野豆腐の卵とじ煮 牛乳		背割りコッペパン 太刀魚のフライ 個袋ノンエッグタルタルソース パインサラダ 米粉マカロニトマトスープ 牛乳		ツナピラフ スペイン風オムレツ まめまめサラダ ポトフ 牛乳		ごはん コーンしゅうまい 春雨サラダ 厚揚げの四川煮 牛乳	
米 油 砂糖 かたくり粉 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも		パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 米粉マカロニ ノンエッグタルタルソース		米 油 じゃがいも かたくり粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		米 かたくり粉 パン粉 小麦粉 春雨 砂糖 油	
豚肉 みそ 厚揚げ 大豆 もずく あやめみそ 牛乳		いわし 鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳		太刀魚 ベーコン 大豆 牛乳		ツナ 卵 鶏肉 青大豆 ベーコン 牛乳		魚すり身 豆腐 豚肉 厚揚げ 牛乳	
たまねぎ ビーマン こまつな にんじん もやし だいこん 長ねぎ りんご しょうが にんにく		キャベツ きゅうり もやし 赤じそ たまねぎ にんじん 干し椎茸 さやえんどう こんにゃく		キャベツ きゅうり パインアップル たまねぎ セロリー にんじん かぶ パセリ トマト にんにく		たまねぎ コーン ほうれん草 キャベツ パプリカ ブロッコリー にんじん かぶ しめじ にんにく パセリ		コーン たまねぎ きゅうり パプリカ もやし にんじん 干し椎茸 メンマ チンゲン菜 しょうが にんにく	
小: 658 kcal 中: 780 kcal		小: 625 kcal 中: 762 kcal		小: 651 kcal 中: 816 kcal		小: 611 kcal 中: 751 kcal		小: 615 kcal 中: 777 kcal	
16	佐々木小なし	17		18		19	【食育の日献立】	20	猿橋中なし
チキン豆乳ドリアソース （ターメリックライス） アーモンド入りカラフルサラダ 牛乳		ごはん 厚揚げのオイスターソース炒め ピリ辛漬け 中華卵コーンスープ 牛乳 豆乳パンナコッタ		米粉めん 南蛮汁 野菜かき揚げ 磯香和え 牛乳		ごはん さばの竜田揚げ 風味和え じゃがいもの小煮物 牛乳 味付けのり		ごはん セルフツナそぼろ丼の具 青のりポテト ダブル豆腐のみそ汁 牛乳	
米 油 じゃがいも かたくり粉 砂糖 アーモンド		米 油 砂糖 かたくり粉 ラー油 じゃがいも 水あめ はちみつ		米粉めん 小麦粉 油		米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖		米 砂糖 ごま じゃがいも 油	
鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳		豚肉 厚揚げ 昆布 かまぼこ 卵 豆乳 牛乳		鶏肉 油揚げ のり 牛乳		さば 鶏肉 なんと のり 牛乳		ツナ 大豆 あおのり 油揚げ 高野豆腐 豆腐 あやめみそ 牛乳	
たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ コーン パセリ		たけのこ しめじ パプリカ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン こまつな えのきたけ レモン果汁		ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ たまねぎ しゅんぎく こまつな もやし		キャベツ にんじん きゅうり しょうが ごぼう 干し椎茸 たけのこ こんにゃく		たまねぎ にんじん えだまめ もやし こまつな えのきたけ しょうが にんにく	
小: 615 kcal 中: 757 kcal		小: 608 kcal 中: 743 kcal		小: 637 kcal 中: 801 kcal		小: 626 kcal 中: 767 kcal		小: 637 kcal 中: 788 kcal	
23		24		25	住吉小4年なし	26	佐々木小6年なし	27	佐々木小6年なし
ごはん アスパラの豚キムチ炒め フルーツのゼリー和え ごまみそトックスープ 牛乳		ごはん さばの塩こうじ焼き アーモンドきんぴら じゃがいものそぼろ煮 牛乳		背割りコッペパン カレーヴルスト コールスローサラダ 米粉のアスパラ豆乳 クリームスープ 牛乳		ごはん 玉子焼き たくあん炒め さけだんご汁 牛乳 いちごとみかんの2色ゼリー		ごはん ハンバーグの バーベキューソース コーンポテト トマトとあさりの卵スープ 牛乳	
米 油 砂糖 かたくり粉 トック ごま		米 油 砂糖 アーモンド じゃがいも かたくり粉		パン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉		米 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも		米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	
豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳		さば さつま揚げ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ 牛乳		ソーセージ あさり 白いんげん豆 豆乳 牛乳		卵 かつお節 豆腐 さけ たら あやめみそ かんてん 牛乳		鶏肉 豚肉 ベーコン あさり 卵 牛乳	
たまねぎ にんじん アスパラガス はくさい りんご にんにく しょうが メンマ キャベツ ほうれん草 パインアップル もも ぶどう果汁 いちご果汁		ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ 干し椎茸 しょうが		キャベツ きゅうり にんじん コーン アスパラガス たまねぎ しめじ にんにく		にんじん たくあん キャベツ こまつな ごぼう しめじ たまねぎ ほうれん草 みかん果汁 いちご果汁		たまねぎ りんご しょうが にんにく コーン パセリ えのきたけ キャベツ トマト こまつな	
小: 663 kcal 中: 815 kcal		小: 709 kcal 中: 873 kcal		小: 627 kcal 中: 778 kcal		小: 608 kcal 中: 734 kcal		小: 605 kcal 中: 748 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。 地場産物 コシヒカリ、きゅうり、アスパラガス、豆腐、厚揚げ、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。					
マーボー春雨丼の具 （ごはん） 卵ワンタンスープ 牛乳 マスカットゼリー		（献立）							
米 油 砂糖 かたくり粉 春雨 ワンタン		黄色の食品 （熱や力になる食品）							
豚肉 大豆 みそ 卵 牛乳		赤色の食品 （体をつくる食品）							
にんじん たまねぎ 干し椎茸 たけのこ パプリカ ビーマン もやし しめじ こまつな しょうが にんにく ぶどう果汁		緑色の食品 （体の調子を整える食品）							
小: 621 kcal 中: 750 kcal		エネルギー							



じ ぼ さん ぶつ た
地場産物を食べると・・・

た もの はこ
食べ物を運ぶための
に さんか だんそ
エネルギーや二酸化炭素
すく
が少なくて済みます。