

月		火	水	木	金
日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	1	2 御免町小2年なし 猿橋中2年なし	3 猿橋中2年なし	4
(献立)		ごはん あじフライ 昆布和え トマト肉じゃが 牛乳	ソフトめん なすのミートソース 千切りポテトサラダ 牛乳	ごはん セルフキムタクごはんの具 のりナッツ和え あさりのみそ汁 コーヒー牛乳のもと 牛乳	ごはん 春巻 チンジャオロースー 春雨スープ 牛乳
黄色の食品 (熱や力になる食品)		米 油 パン粉 じゃがいも 砂糖	ソフトめん 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま	米 油 かたくり粉 砂糖 アーモンド じゃがいも	米 油 砂糖 かたくり粉 小麦粉 米粉 春雨
赤色の食品 (体をつくる食品)		あじ 塩昆布 豚肉 牛乳	鶏肉 大豆 みそ 牛乳	豚肉 大豆 のり あさり 厚揚げ あやめみそ 牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳
緑色の食品 (体の調子を整える食品)		アスパラガス キャベツ にんじん 玉葱 こんにゃく トマト さやいんげん	しょうが にんにく 玉葱 にんじん なす トマト きゅうり コーン パセリ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たくあん 白菜キムチ フロッコリー キャベツ もやし しめじ 長ねぎ	しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ たけのこ もやし 青ピーマン えのきたけ キャベツ 長ねぎ
エネルギー		小: 608 kcal 中: 744 kcal	小: 619 kcal 中: 752 kcal	小: 615 kcal 中: 752 kcal	小: 641 kcal 中: 810 kcal
7 【七夕献立】		8 御免町小5年なし	9 御免町小5年なし	10	11
トマトハヤシライスソース (ごはん) きらきら寒天サラダ 柑橘果汁入七夕ゼリー 牛乳		ごはん チキン南蛮 個袋ノンエッグタルタルソース 切り干し大根の中華和え にらたま汁 牛乳	米粉パン チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ アスパラポトフ 牛乳	ごはん さわらの照り焼き 茎わかめのきんぴら 夏野菜の豚汁 牛乳	ごはん 枝豆コロケ 春雨サラダ 豆腐のカレー煮 牛乳
米 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉		米 油 砂糖 ノイック 外外ノイック じゃがいも かたくり粉	米粉パン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 春雨 砂糖 かたくり粉
豚肉 白いんげん豆 寒天 牛乳		鶏肉 大豆 わかめ あさり 豆腐 たまご 牛乳	たまご チーズ ベーコン ウィンナー 牛乳	さわら 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳
玉葱 にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり 枝豆 コーン こんにゃく レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁		きゅうり こんにゃく パセリ だいこん にんじん もやし 玉葱 えのきたけ にら	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン にんにく 玉葱 アスパラガス パインアップル	にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん 玉葱 ゆうがお なす 長ねぎ	枝豆 きゅうり にんじん もやし コーン 玉葱 たけのこ しめじ こまつな
小: 603 kcal 中: 732 kcal		小: 601 kcal 中: 723 kcal	小: 617 kcal 中: 784 kcal	小: 601 kcal 中: 736 kcal	小: 676 kcal 中: 825 kcal
14 【御免町幼稚園リクエスト献立】		15	16 御免町幼稚園なし	17 猿橋小6年なし	18 【食育の日献立】 猿橋小6年なし
コーンライス ハンバーグのケチャップソースかけ フルーツのゼリー和え マカロニ入りミネストローネ 牛乳		ごはん さばの照り焼き カレーもやし かきたまみそ汁 牛乳	ゆで中華めん 塩ラーメンスープ 揚げ米粉餃子 ピリ辛きゅうり 牛乳	ごはん スタミナ焼き肉 マヨたく和え わかめのみそ汁 牛乳	ごはん いわしの蒲焼き ひじきのごま酢和え 夏の小煮物 牛乳
米 かたくり粉 じゃがいも マカロニ 砂糖		米 じゃがいも	中華めん 油 かたくり粉 米粉 砂糖 ごま	米 油 砂糖 かたくり粉 ノイック マネーズ ごま じゃがいも	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま じゃがいも
豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳		さば 厚揚げ みそ たまご 牛乳	豚肉 なんと 牛乳	豚肉 みそ あさり 豆腐 わかめ 大豆 あやめみそ 牛乳	いわし ひじき 青大豆 鶏肉 かまぼこ 牛乳
コーン 玉葱 パインアップル もち にんにく にんじん キャベツ トマト みかん果汁 ぶどう果汁 パセリ		もやし にんじん ピーマン 玉葱 しめじ こまつな	にら しょうが にんにく 玉葱 にんじん もやし メンマ コーン 長ねぎ きゅうり キャベツ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん にら たくあん キャベツ きゅうり もやし えのきたけ 長ねぎ	アスパラガス キャベツ にんじん ごぼう 椎茸 たけのこ ゆうがお こんにゃく さやえんどう
小: 620 kcal 中: 772 kcal		小: 603 kcal 中: 735 kcal	小: 618 kcal 中: 719 kcal	小: 610 kcal 中: 753 kcal	小: 614 kcal 中: 749 kcal
21 海の日		22 佐々木小給食最終日	23 猿橋小・住吉小・御免町小・幼稚園給食最終日	24 猿橋中給食最終日	25 佐々木中給食最終日
※22日～24日につくアップルシャーベットは、各校で提供日が異なります。 22日：佐々木小 23日：猿橋小・住吉小・御免町小・御免町幼稚園 24日：猿橋中・佐々木中 アップルシャーベットは32Kcalです。該当の日のエネルギーにそれぞれ足してください。		夏野菜カレー (ごはん) こんにゃくサラダ 牛乳 ※アップルシャーベット	背割りコッペパン ウィンナーのトマトソースかけ ビーンズサラダ かぼちゃ豆乳クリームスープ 牛乳 ※アップルシャーベット	ガパオライス (ごはん) カップエッグ ビーフンスープ 牛乳 ※アップルシャーベット	焼きそば かきたまスープ 米粉きな粉蒸しパン 牛乳
		米 油 じゃがいも ごま油 砂糖 かたくり粉 米粉	パン 油 ノイック マネーズ 砂糖 じゃがいも かたくり粉	米 油 砂糖 かたくり粉 ビーフン	油 砂糖 中華めん じゃがいも かたくり粉 米粉
		鶏肉 大豆 わかめ 牛乳	ウィンナー 大豆 ベーコン 白いんげん豆 青大豆 金時豆 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 たまご かまぼこ 牛乳	豚肉 ベーコン 豆腐 たまご きなこ 豆乳 牛乳
		しょうが にんにく 玉葱 にんじん スッキーニ トマト かぼちゃ キャベツ フロッコリー コーン こんにゃく りんご(佐々木小)	にんにく 玉葱 トマト キャベツ きゅうり 枝豆 にんじん しめじ かぼちゃ りんご(猿橋小・住吉小・御免町小・幼稚園)	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン 椎茸 たけのこ キャベツ にら 長ねぎ りんご(猿中・佐々木中)	玉葱 にんじん もやし キャベツ 青ピーマン えのきたけ こまつな
		小: 608 kcal 中: 745 kcal	小: 667 kcal 中: 852 kcal	中: 768 kcal	中: 709 kcal
☆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>		※献立は都合により変更になることがあります。 コシヒカリ、きゅうり、玉葱、なす、アスパラガス、豆腐、厚揚げ、あやめみそ	