

月		火		水		木		金	
☆郷土料理、地場産物は <b>太字</b> になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。 <b>地場産物</b> コシヒカリ、長ねぎ、きゅうり、豆腐、厚揚げ、おから、青大豆、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。		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。		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。		日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	1	【こどもの日献立】
						<b>献立</b>		ごはん こいのぼりハンバーグ いそまヨあえ さつきじる 牛乳 かしわもち	
								黄色の食品 (熱や力になる食品) 米 砂糖 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも 油	
								赤色の食品 (体をつくる食品) 鶏肉 豚肉 大豆 のり 豆腐 みそ かまぼこ 牛乳 小豆	
								緑色の食品 (体の調子を整える食品) 玉ねぎ トマト にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん たけのこ さやえんどう	
エネルギー 小: 658 kcal 中: 800 kcal									
4	5	6	7	8	佐々木中なし				
<b>みどりの日</b>		<b>こどもの日</b>		<b>振替休日</b>		ポークカレー (ごはん) 海藻サラダ 牛乳 ヨーグルト 米 油 ジャがいも 砂糖 ごま 豚肉 わかめ 牛乳 ヨーグルト しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン かいそうめん 小: 657 kcal 中: 792 kcal		ごはん セルフツナそぼろ丼の具 ローストポテト 豆腐のみそ汁 牛乳 米 砂糖 ジャがいも 油 大豆 ツナ 油揚げ 豆腐 あやめみそ 牛乳 しょうが にんじん 玉ねぎ えだまめ コーン にんにく パセリ えのき もやし こまつな 小: 627 kcal 中: 765 kcal	
11	12	13	14	15	ごはん かつおメンチカツ こんぶ和え キムチ豚汁 牛乳 米 パン粉 砂糖 小麦粉 油 ジャがいも かつお 昆布 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 玉ねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ こぼろ だいこん 長ねぎ キムチ 小: 604 kcal 中: 754 kcal				
海鮮豆乳ドリア (ターメリックライス) アーモンドいりカラフルサラダ 牛乳 アセロラ豆乳ゼリー 米 油 ジャがいも かたくり粉 砂糖 アーモンド あさり いか 豆乳 牛乳 パプリカ 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン アセロラ 小: 644 kcal 中: 786 kcal		背割りコッペパン ウインナーのトマトソースかけ ビーンズサラダ かぶの米粉クリームスープ 牛乳 小麦粉パン 油 ノンエッグマヨネーズ 米粉 砂糖 ソーセージ 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆 ベーコン 豆乳 脱脂粉乳 パター 粉チーズ 牛乳 にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり えだまめ にんじん しめじ かぶ パセリ 小: 626 kcal 中: 799 kcal		ごはん 厚焼き玉子 きりざい 新じゃがのそぼろ煮 牛乳 米 こんにゃく ジャがいも かたくり粉 砂糖 油 卵 納豆 豚肉 厚揚げ 牛乳 たくあん のざわな にんじん こまつな しょうが 玉ねぎ グリンピース 小: 609 kcal 中: 745 kcal		マーボーライスの具 (ごはん) スパイシーポテト 牛乳 コーヒー牛乳のもと 米 油 砂糖 かたくり粉 ジャがいも 豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 にんにく しょうが しいたけ メンマ、にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たら えだまめ パプリカ 小: 632 kcal 中: 782 kcal			
18	19	20	21	22	御免町小なし 【食育の日献立】 猿橋中なし ごはん 肉団子和風あん まめまめサラダ 利休汁 牛乳 米 米パン粉 かたくり粉 米粉 油 砂糖 こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ジャがいも ごま 豚肉 青大豆 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ パプリカ ブロッコリー にんじん ほうれんそう 小: 645 kcal 中: 790 kcal				
ごはん さばの塩こうじ焼き ごまびたし <b>山菜の小煮物</b> 牛乳 米 砂糖 ごま ジャがいも こんにゃく さば 青大豆 鶏肉 かまぼこ 牛乳 にんじん もやし こまつな たくあん こぼろ しいたけ たけのこ わらび 小: 600 kcal 中: 728 kcal		大麦めん きびなごフライ しそあえ 豚ごぼう汁 牛乳 大麦麺 砂糖 かたくり粉 米パン粉 玄米粉 油 きびなご 豚肉 油揚げ 牛乳 しょうが こぼろ にんじん たけのこ えのき 長ねぎ もやし きゅうり しそ 小: 613 kcal 中: 735 kcal		ごはん チキンたれカツ カレーおから あさりとわかめのみそ汁 牛乳 米 パン粉 油 砂糖 こんにゃく ジャがいも 鶏肉 ちくわ おから あさり 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳 玉ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん えのき キャベツ 小: 619 kcal 中: 758 kcal		ホイコーロー丼 (ごはん) 春雨スープ 牛乳 豆乳クリーム大福 米 油 砂糖 かたくり粉 春雨 米粉 豚肉 かまぼこ 豆腐 豆乳 牛乳 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ たけのこ パプリカ もやし しいたけ 長ねぎ 小: 617 kcal 中: 737 kcal			
25	26	27	28	29	猿橋小・住吉小・佐々木小なし アスパラみどりカレー (ターメリックライス) チキンナゲット レモンドレッシングサラダ 牛乳 米 油 ジャがいも 砂糖 小麦粉 米粉 かたくり粉 鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ぼたて チーズ 大豆 おから にんにく 玉ねぎ にんじん りんご アスパラガス グリンピース キャベツ きゅうり コーン しょうが 小: 697 kcal 中: 855 kcal				
ごはん いわしの蒲焼き のりナッツ和え 沢煮椀 牛乳 米 かたくり粉 油 砂糖 アーモンド ジャがいも 春雨 いわし 大豆 のり かまぼこ 牛乳 ブロッコリー キャベツ にんじん こぼろ にんじん たけのこ えのき 小: 637 kcal 中: 781 kcal		米粉黒糖コッペパン チーズオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ 牛乳 米粉パン 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも 卵 チーズ ベーコン 大豆 牛乳 ブロッコリー キャベツ にんじん コーン にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ 小: 634 kcal 中: 803 kcal		ごはん 春巻 中華サラダ 豆腐の中華煮 牛乳 米 油 小麦粉 春雨 砂糖 米粉 かたくり粉 豚肉 豆腐 牛乳 にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり もやし コーン にんにく メンマ 小: 665 kcal 中: 839 kcal		ごはん さばのみそ煮 茎わかめのきんぴら なら玉汁 牛乳 あまなつゼリー 米 砂糖 油 こんにゃく ジャがいも かたくり粉 さば みそ 茎わかめ 豚肉 豆腐 卵 牛乳 こぼろ にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのき たら あまなつ 小: 628 kcal 中: 770 kcal			