

月		火		水		木		金	
1		2		3	猿橋小5年生なし	4	【虫歯予防デー献立】 住吉小6年生なし	5	住吉小6年生なし
ごはん 白身魚の南蛮漬け 即席漬け 鶏だんごと春雨のスープ 牛乳		チキンカレー (ごはん) 海そうのごまサラダ いちごとみかんの2色ゼリー 牛乳		ゆで中華めん 五目うま煮スープ コーンしゅうまい 茎わかめの中華サラダ 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 小松菜のみそ汁 牛乳		ごはん セルフ特製焼肉丼の具 青大豆のごまず和え 豆腐のみそ汁 牛乳	
米 かたくり粉 油 砂糖 ジャがいも はるさめ		米 油 ジャがいも 米粉 かたくり粉 砂糖 ごま		中華めん 油 小麦粉 パン粉 砂糖 かたくり粉		米 油 パン粉 小麦粉 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖		米 油 砂糖 かたくり粉 ごま	
牛乳 たら わかめ 厚揚げ 鶏肉		牛乳 鶏肉 さつまいも わかめ		牛乳 豚肉 なたと 魚肉 豆腐 茎わかめ		牛乳 わかめ ししゃも 厚揚げ 大豆 あやめみそ		牛乳 豚肉 青大豆 油揚げ 豆腐 大豆 あやめみそ	
玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト かぼちゃ かいそうめん フロッコリー キャベツ とうもろこし いちご果汁 みかん果汁		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん しいたけ たけのこ もやし 長ねぎ フロッコリー キャベツ とうもろこし		きゅうり キャベツ にんじん 梅 だいこん 玉ねぎ えのきたけ こまつな		しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 青ピーマン こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん 長ねぎ	
小: 611 kcal 中: 745 kcal		小: 626 kcal 中: 759 kcal		小: 628 kcal 中: 784 kcal		小: 634 kcal 中: 780 kcal		小: 626 kcal 中: 771 kcal	
8		9	御免町小6年生なし	10	御免町小6年生、佐々木中なし	11	【入梅献立】 佐々木中なし	12	佐々木小4年生なし
ごはん ヤンニョムチキン 中華風ハリハリサラダ 玉ねぎのとろとろ卵スープ 牛乳		ごはん 厚揚げの肉みそ炒め アーモンドびたし けんちん汁 牛乳		背割りコッペパン ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツのサラダ 米粉のアスパラ豆乳クリームスープ チョコクリーム 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 あじさいゼリー 牛乳		ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜のごま和え なめこ汁 牛乳	
米 油 砂糖 かたくり粉 はるさめ		米 油 砂糖 かたくり粉 アーモンド ジャがいも		小麦粉パン かたくり粉 砂糖 油 ジャがいも 米粉 チョコクリーム		米 油 砂糖 ジャがいも かたくり粉		米 砂糖 ごま ジャがいも	
牛乳 鶏肉 昆布 かまぼこ 豆腐 たまご		牛乳 豚肉 大豆ミート 厚揚げ みそ 豆腐		牛乳 鶏肉 豚肉 あさり 白いんげん豆 豆乳		牛乳 いわし 鶏肉 凍り豆腐 たまご		牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 あやめみそ	
切干しいたけ にんじん きゅうり 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ		しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ		玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ アスパラガス		もやし キャベツ きゅうり しそ 玉ねぎ にんじん こんにゃく しいたけ さやえんどう ぶどう果汁		こまつな キャベツ にんじん とうもろこし だいこん なめこ 長ねぎ	
小: 669 kcal 中: 823 kcal		小: 607 kcal 中: 743 kcal		小: 655 kcal 中: 823 kcal		小: 628 kcal 中: 761 kcal		小: 604 kcal 中: 729 kcal	
15	佐々木小なし	16		17		18		19	【食育の日献立】 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) アーモンドキャベツ 牛乳		ごはん あじの照り焼き マヨたく和え 豚汁 牛乳		米粉めん 南蛮汁 野菜かき揚げ こんにゃくサラダ 牛乳		ごはん セルフキムタクごはんの具 切り干しサラダ あさりのみそ汁 青梅ゼリー 牛乳		ごはん かつおフライみそソース 磯香和え ジャがいもの小煮物 味付けのり 牛乳	
米 油 ジャがいも かたくり粉 砂糖 アーモンド		米 ノンエッグマヨネーズ 油 ジャがいも 砂糖		米粉めん 油 小麦粉 こんにゃく 砂糖		米 油 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ ジャがいも 砂糖		米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ジャがいも	
牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳		牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ		牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ		牛乳 豚肉 青大豆 あさり 厚揚げ 大豆 みそ		牛乳 かつお みそ のり 鶏肉 なたと	
玉ねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ キャベツ		たくあん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ		ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ ごぼう しゆんぎく キャベツ きゅうり こんにゃく とうもろこし		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たくあん キムチ 切干しいたけ もやし だいこん しめじ 長ねぎ 梅果汁		にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく	
小: 599 kcal 中: 736 kcal		小: 601 kcal 中: 733 kcal		小: 658 kcal 中: 828 kcal		小: 639 kcal 中: 781 kcal		小: 610 kcal 中: 765 kcal	
22		23		24		25	御免町小5年生、佐々木小6年生なし	26	御免町小5年生、佐々木小6年生なし
ごはん アスパラ入り豚キムチ炒め 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 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ わかめのみそ汁 牛乳		ブルーベリーパン スペイン風オムレツ まめのカレー風味サラダ ポトフ 牛乳		ごはん さばのぴり辛焼き 千草和え 鶏汁 牛乳		ごはん 焼きキャベツメンチカツ カラフルサラダ ジャがいものそぼろ煮 牛乳	
米 油 砂糖 かたくり粉 トックごま		米 かたくり粉 米粉 油 はるさめ 砂糖 ジャがいも		小麦粉パン かたくり粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ジャがいも		米 はるさめ 砂糖 油 油 ジャがいも		米 米粉 油 砂糖 ジャがいも かたくり粉	
牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ		牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 わかめ あやめみそ		牛乳 たまご 鶏肉 青大豆 ベーコン		牛乳 さば 鶏肉 豆腐 みそ		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	
しょうが にんにく キムチ 玉ねぎ にんじん アスパラガス パインアップル 黄桃 ぶどう果汁 いちご果汁 メンマ キャベツ 長ねぎ		しょうが きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし えのきたけ もやし 長ねぎ		ブルーベリー ほうれん草 キャベツ ピーマン フロッコリー にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん しめじ パセリ		こまつな もやし にんじん とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ		フロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし しょうが 玉ねぎ しいたけ こんにゃく	
小: 673 kcal 中: 817 kcal		小: 623 kcal 中: 760 kcal		小: 601 kcal 中: 734 kcal		小: 583 kcal 中: 712 kcal		小: 663 kcal 中: 840 kcal	
29		30	御免町小2年生、猿橋中2年生なし	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。			
ごはん チキンソースカツ コーンサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳		ごはん かぼちゃコロッケ 昆布和え 鮭だんご汁 牛乳		(献立)		<h2 style="text-align: center;">地場産物</h2> <p>コシヒカリ、きゅうり、玉ねぎ、アスパラガス 青大豆、豆腐、厚揚げ、あやめみそ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">       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。     </div> <p style="text-align: center;">※献立は都合により変更になることがあります。</p>			
米 パン粉 油 砂糖 ジャがいも		米 パン粉 油 砂糖 ジャがいも		黄色の食品 (熱ゆ力になる食品)					
牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 あやめみそ		牛乳 鶏肉 昆布 豆腐 さけ たら みそ		赤色の食品 (体をつくる食品)					
にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん えのきたけ こまつな		かぼちゃ 玉ねぎ フロッコリー キャベツ にんじん ごぼう しめじ こまつな		緑色の食品 (体の調子を整える食品)					
小: 600 kcal 中: 734 kcal		小: 624 kcal 中: 758 kcal		エネルギー					