

月		火		水		木		金	
日付	給食のない学校・学年 その他の連絡	1	中学校給食開始	2	小学校給食開始	3		4	
(献立)		ごはん 揚げ米粉餃子 茎わかめのサラダ 中華煮 牛乳		ソフトめん ミートソース 枝豆サラダ アップルシャーベット 牛乳		ごはん あじフライ ノンエッグタルタルソース のり酢和え 夏野菜汁 牛乳		ごはん 夏野菜カレー フルーツのゼリー和え 牛乳	
黄色の食品 (熱や力になる食品)		米 かたくり粉 米粉 油 砂糖		ソフトめん 米粉 かたくり粉 油 砂糖		米 かたくり粉 米粉 油 砂糖		米 油 かたくり粉 砂糖 米粉	
赤色の食品 (体をつくる食品)		牛乳 茎わかめ 豚肉 豆腐		牛乳 豚肉 大豆		牛乳 あじ のり 豚肉 豆腐 大豆 みそ		牛乳 鶏肉 大豆	
緑色の食品 (体の調子を整える食品)		にら フロccoliリー キャベツ と うもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 椎茸 メンマ		しょうが にんにく 玉ねぎ にん じん トマト パセリ キャベツ えだまめ とうもろこし りんご		たまねぎ パセリ にんじん きゅ うり キャベツ ごぼう こんにゃ く なす かぼちゃ トマト		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマ ト かぼちゃ アスパラガス バインアップル りん ご みかん果汁 ぶどう果汁 さつまいも	
エネルギー		中: 739 kcal		小: 667 kcal 中: 805 kcal		小: 657 kcal 中: 800 kcal		小: 621 kcal 中: 768 kcal	
7		8	佐々木小5年生なし	9	佐々木小5年生なし	10		11	
ごはん 肉団子ケチャップあん 春雨の炒め物 あさりのスープ 牛乳		ごはん 揚げ鶏の薬味ソースがけ わかめ和え なすのみそ汁 牛乳		アップルパン オムレツ ラタトゥイユ 豆乳チャウダー 牛乳		ごはん 白身魚の竜田揚げ カレーナッツもやし さつま汁 牛乳		ごはん ハンバーグ玉ねぎソース もやしのごま醤油和え みそけんちん汁 牛乳	
米 米パン粉 かたくり粉 米粉 油 砂糖 はるさめ じゃがいも		米 かたくり粉 油 砂糖 じゃ がいも		小麦粉パン 油 砂糖 じゃがい も かたくり粉		米 かたくり粉 油 砂糖 アー モンド さつまいも		米 油 砂糖 かたくり粉 ごま じゃがいも	
牛乳 大豆 豚肉 あさり 厚揚げ わかめ		牛乳 鶏肉 わかめ 厚揚げ 大 豆 あやめみそ		牛乳 卵 ベーコン 大豆 豆乳		牛乳 かわいい 鶏肉 油揚げ 大 豆 みそ		牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	
玉ねぎ にんにく しょうが にん じん たけのこ 椎茸 にら えの きたけ もやし こんにゃく		長ねぎ しょうが キャベツ きゅ うり にんじん 玉ねぎ なす こ まつな		りんご にんにく 玉ねぎ トマト なす かぼ ちゃ さやいんげん にんじん しめじ フロッ ccoliリー パセリ		もやし にんじん こまつな だい こん ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ		玉ねぎ もやし にんじん こまつ な ごぼう だいこん しめじ こ んにゃく 長ねぎ	
小: 603 kcal 中: 720 kcal		小: 625 kcal 中: 763 kcal		小: 604 kcal 中: 739 kcal		小: 630 kcal 中: 780 kcal		小: 627 kcal 中: 776 kcal	
14	【御免町小リクエスト 献立】	15		16		17	御免町小4年生なし	18	【食育の日献立】
ごはん チキンたれカツ 春雨サラダ ABCスープ いちごのクレープ 牛乳		ごはん にしん土佐煮 ごまびたし 鶏団子汁 牛乳		ゆで中華めん 米粉たこ焼き こんにゃくわかめサラダ ちゃんぽんスープ 牛乳		ごはん ハヤシライスソース コールスローサラダ ぶどうゼリー 牛乳		ごはん ししゃもフライレモンソース 磯香和え とうがんの小煮物 牛乳	
米 米パン粉 かたくり粉 油 砂糖 は るさめ じゃがいも マカロニ 米粉		米 砂糖 ごま じゃがいも か たくり粉		ゆで中華めん 米粉 油 砂糖 かたくり粉		米 米粉 かたくり粉 油 じゃが いも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	
牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 大 豆		牛乳 にしん 青大豆 鶏肉		牛乳 たこ わかめ 豚肉 いか 豆乳		牛乳 豚肉 大豆		牛乳 ししゃも のり 鶏肉 か まぼこ 厚揚げ	
きゅうり にんじん キャベツ と うもろこし 玉ねぎ だいこん し めじ パセリ いちご レモン果汁		にんじん もやし こまつな たく あん ごぼう だいこん 椎茸 こ んにゃく 長ねぎ 玉ねぎ		キャベツ きゅうり こんにゃく とうもろこし にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ もやし メンマ きくらげ チンゲンツアイ 長ねぎ		玉ねぎ にんじん しめじ トマト キャ ベツ きゅうり とうもろこし レモン果 汁 ぶどう果汁 にんにく		レモン果汁 もやし にんじん キャベツ 椎茸 ごぼう たけのこ こんにゃく とうがん	
小: 655 kcal 中: 784 kcal		小: 588 kcal 中: 722 kcal		小: 637 kcal 中: 799 kcal		小: 631 kcal 中: 773 kcal		小: 608 kcal 中: 747 kcal	
21		22		23		24	住吉小5年生なし	25	【十五夜献立】住吉小5 年生、佐々木小学校なし
敬老の日		国民の休日		秋分の日		ごはん 車麩のたれカツ 青大豆とポテトのサラダ きのこ沢煮椀 牛乳		ごはん さばのみそ煮 さつまいものアーモンド和え お月見汁 お月見ゼリー 牛乳	
						米 麩 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はるさめ		米 かたくり粉 さつまいも アー モンド 砂糖 白玉 油	
						牛乳 青大豆 豚肉 かまぼこ		牛乳 さば みそ 鶏肉 かまぼ こ	
						にんじん 玉ねぎ きゅうり ごぼ う たけのこ 椎茸 えのきたけ しめじ		キャベツ フロccoliリー にんじん ごぼ う 椎茸 だいこん こんにゃく 長ねぎ みかん果汁 レモン果汁 寒天	
						小: 631 kcal 中: 776 kcal		小: 670 kcal 中: 834 kcal	
28		29		30	住吉小2年生なし	☆郷土料理、地場産物は 太字> になっています。 (9月の地場産野菜は、使用予定のため太字表記をしていません) ☆毎月19日は食育の日です。 地場産物 (使用予定) コシヒカリ きゅうり 長ねぎ 豆腐 厚揚げ 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。			
ごはん 中華あんかけ丼の具 細切りポテトサラダ 個付けチーズ 牛乳		ごはん 大豆とごぼうのメンチカツ やみつききゅうり 豆腐のうま煮 牛乳		ごはん 五目厚焼き玉子 マヨたく和え キムチ肉じゃが 牛乳					
米 油 かたくり粉 じゃがいも 砂糖		米 パン粉 油 かたくり粉 砂 糖		米 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖					
牛乳 豚肉 なんと チーズ		牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 かまぼ こ 豆腐		牛乳 卵 豚肉					
にんにく しょうが 椎茸 きくらげ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ チンゲ ンツアイ きゅうり とうもろこし		ごぼう きゅうり にんじん キャ ベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ きくらげ チンゲンツアイ 長ねぎ		くあん キャベツ にんじん きゅうり キムチ 玉ねぎ こんにゃく さやいんげ ん					
小: 601 kcal 中: 737 kcal		小: 621 kcal 中: 794 kcal		小: 625 kcal 中: 767 kcal					