

ひ 日 (曜)	こ ん だ て め い 献立名	食 品 名					
		エネルギーになる食品（き）		からだつく 体を作る食品（あか）		からだ 体の調子を整える食品（みどり）	
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんばくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
4 (月)	むぎ 麦ごはん こめこ 米粉のカレー フレンチサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう こめこ じゃがいも	しよくぶつゆ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり
5 (火)	むぎ 麦ごはん あに いかの揚げ煮 みそ汁 かんぱん ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん かんパン	しよくぶつゆ	いか あわせみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし
6 (水)	げんりよう 減量ロールパン にく 肉みそうどん ちゅうか 中華コーンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン サラダこんにやく
7 (木)	むぎ 麦ごはん あつあ 厚揚げとうずら卵の甘酢あん ナムル しそとごまのふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ピーマン チンゲンサイ しそこ	ほししいたけ たまねぎ もやし
8 (金)	こめこい 米粉入りパン サーモンフライ ミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳	こめこいりパン こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	さけ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
11 (月)	むぎ 麦ごはん ビビンバ わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ ほししいたけ たまねぎ
12 (火)	むぎ 麦ごはん からや いかのピリ辛焼き おからの炒り煮 い に キャベツのごま和え あ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	いか とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく いとこんにやく ほししいたけ ごぼう キャベツ もやし
13 (水)	げんりよう 減量ロールパン や 焼きそば フライビーンズ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン やきそばめん でんぶん さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく かつおぶしけずり だいず	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし
14 (木)	むぎ 麦ごはん あき い 秋なす入りマーボー豆腐 ばんさんすー 拌三糸 ぶどう ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが なす キャベツ もやし ぶどう
15 (金)	こくとう 黒糖パン さわらのてりマヨ焼き ジャーマンポテト コーンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こくとうパン じゃがいも さとう	マネズ*ふろドレッシング* しよくぶつゆ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン
19 (火)	むぎ 麦ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 とうがん汁 じる づけ つぼ漬 ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが ねぎ しめじ とうがん つぼづけ
20 (水)	げんりよう 減量ロールパン クリームパンネ わかめサラダ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン マカロニ さとう いちごジャム	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん チンゲンサイ	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり
21 (木)	むぎ 麦ごはん や 焼きししゃも こもくまめ さんしよくあ 五目豆 三色和え ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん ごまつな	ほししいたけ こんにやく ごぼう キャベツ
22 (金)	セルフツナサンド とうにゅう かぼちやの豆乳ポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	こめこいりパン さとう こめこ	マネズ*ふろドレッシング* しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちや	たまねぎ キャベツ セロリー
25 (月)	むぎ 麦ごはん さわら て や 鯖の照り焼き こうやどうふ 高野豆腐とひじきの煮物 にもの ごま酢和え ず あ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	さわら とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが いとこんにやく キャベツ もやし
26 (火)	むぎ 麦ごはん ひややつこ 冷奴 じゃがいものそぼろ煮 に きゅうりの浅漬 あさづけ ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが いとこんにやく ほししいたけ たまねぎ きゅうり
27 (水)	ロールパン チリコンカーン こまつな 小松菜サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン さとう	しよくぶつゆ	ぎゅうにく ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
28 (木)	むぎ 麦ごはん ちくわのカレー揚げ こんにやくとピーマンの炒め煮 いた に チンゲン菜ともやしのごまあえ さい ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	ちくわ ぶたにく かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	こんにやく もやし
29 (金)	げんりよう 減量ロールパン しいらのピザ焼き やさい 野菜スープ つきみだんご 月見団子 ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン じゃがいも きなこだんご		しいら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ

食事前には必ず石鹸で手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。

給食当番の人はとくにいていねいに手を洗い清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

◆この献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。

◆台風による警報発表時及び停電時には給食を中止し、翌日以降の献立内容を変更することがあります。

今月の地産地消

26日 冷奴

美し豆腐 三重県産大豆 を使った豆腐 を使用しています。