合和 2 年 10 前 学 於 給 食 蘇 六 书 定 基

できない ちゅうがっこう 香海中学校

	12年10月	<u> 学 校</u>	<u>給 食 献</u>	立于	· 定 表	<u> </u>				中学校			
ひづけ 日付	献 立 名	使用材			) 計 料		う たべもの	)					
ロ 1) よ <b>う</b> (曜)		ため・骨になる食品(あか)			体の調子を整だ			熱や力になる食品(きいろ)		こんげつ しゅ 今月の旬			
(曜)		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐ 3 君	ん 単	4	1群	ぐん 5 群	ぐん 6 群				
1	ばんりょう きゅうにゅう 減量ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう					ちいさいロールハ <sup>°</sup> ン					
1	スパゲッティミートソース	ぶたにく		にんじん こま	つな たま	ねぎ にんし	にく しょうが	スパゲッティ さとう	あぶら				
(木)	コーンサラダ				+7	ベツ きゅう	り ホールコーン	さとう	あぶら	22.02.12.12.12.12			
	きず きゅうにゅう きゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ おおむぎ					
	サケの竜田揚げ	サケ			しょう	 うが		でんぷん	あぶら				
	キャベツと小松菜の ごまあえ			こまつな	+v-				ごま	こめ			
ľ	1. 2	とうふ	 あおさ	にんじん	 たま								
	あおさのすまし汁 むき きゅうにゅう	C 7/3		1270070	,,,	14 C		-4 ++++		こめ しいたけ			
0	きゅうにゅう 生乳 牛乳	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	<i>t</i> -±	わぎ しょうか	ド にんにく セロリ	こめ おおむぎ こめこ じゃがいも でんぷん	<b>あ</b> ごら				
	こめこ 米粉のきのこカレー	المراجعة المراجعة		1270070			しめじ エリンギ	2872 0 913 4.18 (703/0	פיגונט	しめじ			
(月)	ひじきのサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャ			さとう	あぶら	エリンギ			
	こめこい チャラにゅう 牛乳							こめこいりパン					
О	シイラのムニエル	シイラ						こめこ	あぶら	-			
1		ベーコン		パセリ				じゃがいも	あぶら バター				
•	ジャーマンポテト	とりにく		にんじん	<b>+</b> .≠	わぎ キャベ	 、ツ ホールコーン	3,500	あぶら バター	The state of the s			
	キャベッとコーンのスープ	COLC		icrouro	<i>ر</i> ـــــ	יייי יייי	・ノ 小 ルコーノ	これ ちかかぎ	עימיטי				
(	きゅうにゅう 生乳 牛乳	7*+ j= / + + · * - · ·		1-1 1-1	. ط	V., VI 1-1 1-	-/ 1 : Z-1"	こめ おおむぎ	+ >">	- <b>1</b>			
	ホイコウロウ	ぶたにく あつあげ みさとみそ		にんじん			こく しょうが	でんぷん さとう	あぶら	こめ			
	こんにゃくサラダ		مارية البلد - مارية البلد	こまつな	もや	U	こんにゃく	さとう	あぶら				
8	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう					ロールパン					
	大豆のトマト煮	サケ だいず あつあげ		にんじん こまつ	な トマトに たま	ねぎ しょうか	ド にんにく セロリ	さとう	あぶら	さつまい			
(木)	おさつチップス							さつまいも	あぶら				
9	きゅうにゅう <b>牛乳</b>		ぎゅうにゅう										
	<sup>≢⊙</sup> 祭りずし	とりにく		にんじん	ごぼ	う れんこん	υ ほししいたけ	こめ さとう		こめ			
(金)	みそ汁	とうふ あかみそ		こまつな	たま	ねぎ キャ/	ベツ もやし						
ľ	シロモチくん	きなこ						しらたまだんご さとう					
	もぎ きゅうにゅう 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ おおむぎ					
12	X L 1670												
	<sup>しろ</sup> ユス <u>体</u> キ	とりにく しろみそ							ŀ				
	とりの白みそ焼き	とりにく しろみそ かつおぶし			±12	ベツ	±. ₩1.			こめ			
(月)	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし		1= b .1" b .	+t <sup>-</sup>		もやし	<b>*</b>	#25	こめ			
(月)	キャベツともやしのおかかあえ *ウロエレだいこね いた 切干大根の炒め煮		** >1= >	にんじん		ベツ ぎしだいこん		さとう	あぶら	こめ			
(月) 13	キャベツともやしのおかかあえ  「サード・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	かつおぶしあぶらあげ	ぎゅうにゅう		きり	ぎしだいこん	こんにゃく	こくとうパン					
(月) 13	キャベツともやしのおかかあえ 切干大根の炒め煮 三流をういたがある 生乳 まこもたけのクリーム煮	かつおぶし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム		きり( まつな たま	ましだいこん ねぎ まこも		こくとうパン さつまいも こめこ	あぶら	まこもたい			
(月) 13 (火)	キャベツともやしのおかかあえ 切干大根の炒め煮 三葉糖パン 牛乳 まこもたけのクリーム煮 大豆サラダ	かつおぶしあぶらあげ	ぎゅうにゅう なまクリーム		きり	ましだいこん ねぎ まこも	こんにゃく	こくとうパン さつまいも こめこ さとう		まこもたい			
(月) 13 (火)	キャベツともやしのおかかあえ 切干大根の炒め煮 三紅糖パン 牛乳 まこもたけのクリーム煮 大豆サラダ **麦ごはん ************************************	かつおぶし あぶらあげ とりにく			きり( まつな たま	ましだいこん ねぎ まこも	こんにゃく	こくとうパン さつまいも こめこ	あぶら	まこもたい			
13 (火)	キャベツともやしのおかかあえ 切干大根の炒め煮 三葉糖パン 牛乳 まこもたけのクリーム煮 大豆サラダ	かつおぶし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム		きり( まつな たま	ましだいこん ねぎ まこも	こんにゃく	こくとうパン さつまいも こめこ さとう	あぶら	まこもた! さつまい: こめ サンマ			
(月) 13 (火) 14	キャベツともやしのおかかあえ 切干大根の炒め煮 三流をかったがある 集糖パン 牛乳 まこもたけのクリーム煮 大豆サラダ をきごはん 牛乳 サンマの塩焼き	かつおぶしあぶらあげとりにくだいず	ぎゅうにゅう なまクリーム		きり( まつな たま	ましだいこん ねぎ まこも ベツ	こんにゃく	こくとうパン さつまいも こめこ さとう	あぶら	まこもた! さつまい! こめ マンきだ			
(月) 13 (火) 14 (水)	キャベツともやしのおかかあえ 切干大根の炒め煮 三紅糖パン 牛乳 まこもたけのクリーム煮 大豆サラダ **麦ごはん ************************************	かつおぶしあぶらあげとりにくだいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こ	きり( まつな たま キャ <sup>,</sup> ごぼ	ましだいこん ねぎ まこも ベツ	こんにゃく	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ	あぶら	まこもた(さつまいま			
(月) 13 (火) 14 (水)	キャベッともやしのおかかあえ 切干大根の炒め煮 業糖パン 牛乳 まこもたけのクリーム煮 大豆サラダ 麦ごはん 牛乳 サンマの塩焼き 五首きんぴら かきたま汁	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こ	きり( まつな たま キャ <sup>,</sup> ごぼ	ぎしだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが	こんにゃく	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう	あぶら	まこもた( さつまい) こめ マンきだ			
(月) 13 (火) 14 (水)	キャベッともやしのおかかあえ ************************************	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん こ	きり( まつな たま キャ <sup>,</sup> ごぼ	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ	こんにゃく	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう	あぶら	まこもた! さつまいも こめ マンきだ			
(月) 13 (火) 14 (水)	キャベッともやしのおかかあえ ****・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん こ にんじ こまつな	きり( まつな たま キャ・ ごぼ えの	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ	こんにゃく セロリ こんにゃく	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン	あぶら あぶら あぶら	まこもた( さつまい: こめ サンマ えのきだ			
(月) 13 (火) 14 (水) 15 (木)	キャベッともやしのおかかあえ 切手大根の炒め煮 黒糖パン 牛乳 まこもたけのクリーム煮 大き サラダ 装ごはん 牛乳 サンマの塩焼き 五もきもびら かきたま汁 ロールパン 牛乳 イカのバーベキューソースかけ 添かきいも	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん こ にんじ こまつな ねぎ	まつな たま キャ・ ごぼ えの	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ	こんにゃく セロリ こんにゃく	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン でんぷん さとう	あぶら あぶら あぶら	まこもた( さつまい) こめ マンきだ			
(月) 13 (火) 14 (水) 15 (木)	キャベッともやしのおかかあえ ****・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こ にんじ こまつな	きり( まつな たま キャ・ ごぼ えの	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ	こんにゃく セロリ こんにゃく	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	まこもた( さつまい: こめ サンマ えのきだ			
(月) 13 (火) 14 (水) 15 (木)	キャベッともやしのおかかあえ ***********************************	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ イカ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん こ にんじ こまつな ねぎ	きり( まつな たま キャ <sup>*</sup> ごぼ えの しょ <sup>*</sup>	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ うが	こんにゃく こんにゃく にんにく	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	まこもたけさつまいすこめマラをだけ			
(月) 13 (火) 14 (水) 15 (木)	キャベッともやしのおかかあえ  **********************************	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ イカ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こにんじ こまつな ねぎ トマト こまつな	まつな たま キャ・ ごぼ えの しょ <sup>2</sup> たま	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ うが ねぎ	こんにゃく こんにゃく こんにゃく しょうが	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	まこもた! さつまい! こめ マンきだ			
(月) 13 (火) 14 (水) 15 (木)	キャベッともやしのおかかあえ ***********************************	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ イカ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こにんじ こまつな ねぎ トマト こまつな	きり( まつな たま キャ <sup>*</sup> ごぼ えの しょ <sup>*</sup>	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ うが ねぎ	こんにゃく こんにゃく こんにゃく しょうが	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	まこもたけさつまいすこめマラをだけ			
(月) 13 (火) 14 (水) 15 (木)	キャベッともやしのおかかあえ  **********************************	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ イカ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ここまつな おぎ トマト こまつな にんじん	まつな たま キャ・ ごぼ えの しょう たま ねぎ ごぼ	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ ねぎ ねぎ う だいこん	こんにゃく こんにゃく にんにく レタス しょうが しょうが	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン でんぷん さとう じゃがいも こめ おおむぎ りんごセリー さとう	あぶらあぶらあぶら	まこもたけさ マカンの マカン さ			
(月) 13 (火) 14 (水) 15 (木) 16 (金)	キャベッともやしのおかかあえ ***********************************	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ イカ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こにんじ こまつな ねぎ トマト こまつな	まつな たま キャ・ ごぼ えの しょう たま ねぎ ごぼ	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ ねぎ ねぎ う だいこん	こんにゃく こんにゃく にんにく レタス しょうが しょうが	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶらあぶらあぶら	まこもたけさつまいっています。			
(月) 13 (火) 14 (水) 15 (木) 16 (金)	キャベッともやしのおかかあえ ***********************************	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ イカ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ここまつな おぎ トマト こまつな にんじん	まつな たま キャ・ ごぼ えの しょう たま ねぎ ごぼ	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ うが ねぎ なぎ う だいこん	こんにゃく こんにゃく にんにく レタス しょうが しょうが	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン でんぷん さとう じゃがいも こめ おおむぎ りんごセリー さとう	あぶらあぶらあぶら	まさつ おり マカンの こめ こめ			
(月)       13       (火)       14       (水)       15       (木)       16       (金)       (月)	キャベッともやしのおかかあえ ***********************************	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ イカ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ここまつな おぎ トマト こまつな にんじん	まつな たま キャ・ ごぼ えの しょう たま ねぎ ごぼ キャ^	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ うが ねぎ なぎ う だいこん	こんにゃく こんにゃく にんにく レタス しょうが しょうが	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン でんぷん さとう じゃがいも こめ おおむぎ りんごゼリー さとう	あぶらあぶらあぶら	まさつ おり マカンの こめ こめ			
(月)       13       (火)       14       (水)       15       (木)       16       (金)       19       (月)       20	キャベッともやしのおかかあえ ***********************************	かつおぶし あぶらあげ とりにく だいず サンマ とりにく たまご とうふ イカ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ここまつな ねぎ トマト こまつな にんじん にんじん ねぎ	まつな たま キャ・ ごぼ えの しょう たま ねぎ ごぼ キャ^	ましだいこん ねぎ まこも ベツ う しょうが きだけ うが なぎ ねぎ たいこん なぎ	こんにゃく こんにゃく にんにく レタス しょうが しょうが	こくとうパン さつまいも こめこ さとう こめ おおむぎ さとう でんぷん ロールパン でんぷん さとう じゃがいも こめ おおむぎ りんごセリー さとう	あぶら あぶら あぶら	まさ さ さ さ さ さ さ さ さ か マ き だ め こ め こ め こ め			

ひづけ			使	sう さ 用 オ	ざい 材	りょう 料 (	つかう たべもの	• )					
ひづけ 日付 よう (曜)	献立名	ためずでである 血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)				ねっ ちから 熱や力になる食品(きいろ)		こんげつ しゅん 今月の旬			
		いちぐん 1 群	にぐん 2 群	3	ぐん 群		4群	5	ぐん 群	ぐん 6 群			
21	<sup>きき</sup> ごはん キ乳		ぎゅうにゅう					こめ おお	うむぎ				
21	サバの塩焼き	サバ									]_ <sub>_</sub>		
(水)	ひじきの炒り煮	とりにく	ひじき	にんじん		ごぼう	こんにゃく	さとう		あぶら	こめ		
	<sup>しる</sup> 白みそ汁	とうふ しろみそ		こまつな	ねぎ	たまねぎ	はくさい						
00	こめこい キャラにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					こめこいりノ	パン				
	<sup>みぇゖんさん</sup> 三重県産マグロのケチャップみそ絡め	マグロ あかみそ				しょうが		でんぷん	さとう	あぶら			
(木)	野菜スープ	ベーコン		にんじん		たまねぎ	キャベツ	じゃがいも			Contraction of		
	<sub>むぎ</sub> 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ おお	うむぎ				
۷۵	イワシの南蛮漬	イワシ				しょうが		でんぷん	さとう	あぶら	こめ		
(金)	キャベツのごまあえ					キャベツ				ごま			
	じる けんちん汁	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	ねぎ	ごぼう	だいこん こんにゃく			あぶら			
26	<sub>むぎ</sub> 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ おお	うむぎ				
20	くる げ わぎゅう 黒毛和牛とじゃがいもの甘辛炒め	ぎゅうにく				しょうが	にんにく	じゃがいも	さとう	あぶら	こめ		
(月)	キャベツともやしのしそあえ			し <del>そ</del> こ		キャベツ	もやし						
	ごもくじる <b>五目汁</b>			にんじん こま	まつな ねき	<b>ごぼう</b>	だいこん				]		
27	ロールパン キ乳 みかん		ぎゅうにゅう			みかん		ロールパン					
21	サーモンのクリーム煮	サケ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	こまつな	たまねぎ	しょうが セロリ	じゃがいも	こめこ	あぶら	みかん		
(火	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ				キャベツ		さとう		あぶら			
	<sup>きき</sup> 支ごはん キ乳		ぎゅうにゅう					こめ おお	うむぎ				
	サワラの南部焼き	サワラ								ごま	こめ		
(水)	こ。まっ <u>。</u> 小松菜ともやしのおかかあえ	かつおぶし		こまつな		もやし							
	いものご光	とりにく あぶらあげ あかみそ		にんじん	ねぎ	ごぼう		さといも					
29	こめこと いまり こからこ いまま とり こまま とり こまま とり パン 牛乳		ぎゅうにゅう					こめこいりノ	か				
	大豆のカレーコロッケ	ぎゅうにく だいずみずに						じゃがいも こ	むぎこ パンこ	こあぶら			
(木)	添えキャベツ					キャベツ					TO THE PROPERTY OF		
	ロ米ハーノ	とりにく		にんじん	こまつな	はくさい	たまねぎ			あぶら			
30	<sup>むぎ</sup> 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ おお	うむぎ				
30	厚揚げのみそ炒め	とりにく あつあげ あかみそ		にんじん	こまつな	たまねぎ	しょうが こんにゃく	さとう		あぶら	こめ		
(金)	チンゲンサイともやしのごまあえ			チンゲンサイ		もやし				ごま			

\*\*天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いします。





っしゅらずがっこうきゅうしょく 津市委自洲学校終命わいねー

がなんいとように繋っていることである。 例年以上に暑かった夏もようやく終わり、日中の日差しも優しくなりました。水も冷たく感じるようになってきました。いよいよ教の訪れです。 がまいてはより、ではり、かちなんでいます。 新米も出始め、一年で一番食べものがおいしくなる季節です。教の味覚を中心に毎日の食事をしっかりと食べて、冬の寒さに負けない体を作りましょう。 給食では、さつまいもや教力魚、きのこなど、教の味覚とよばれる食べものをたくさん使う予定です。お楽しみに♪

## ☆旬の食べもの

10月は、いろいろな秋の味覚が楽しめるようになる月です。

また、13日には、津市の美杉町で栽培された「まこもたけ」を使う予定です。

イネ科の植物「真菰」からとれる食べもので、9月末から10月の半ばまでの一か月 た 足らずだけ収穫されます。どんな料理にも合う、おいしい野菜です。

<sup>たの</sup> お楽しみに♪

## ☆ 地産品「養殖マグロ」「黒毛和牛」

10月から、三重県で育てられた魚や、黒毛和牛、地鶏などを、 たんでは、 これでは、 これでは、

10月は、22日(木)に三重県産のマグロを、26日(月)に黒毛 カぎゅう つっか よてい 和牛を使う予定です。

<sup>たの</sup> お楽しみに♪