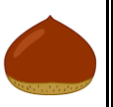
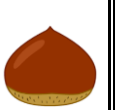
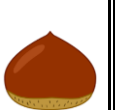
令和 2年 10月

学校給食献立予定表

香海中学校

日付(曜)	献立名	使用材料(つかうたべもの) 血や肉・骨になる食品(あか) 1群	2群	体の調子を整える食品(みどり) 3群	4群	熱や力になる食品(きいろ) 5群	6群	今月の旬
1	減量ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		
	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				キャベツ きゅうり ホールコーン	さとう	あぶら	
2	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ
	サケの竜田揚げ	サケ			しょうが	でんぷん	あぶら	
(金)	キャベツと小松菜の ごまあえ			こまつな	キャベツ		ごま	
	あおさのすまし汁	とうふ	あおさ	にんじん	たまねぎ			
5	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ しいたけ しめじ エリンギ
	米粉のきのこカレー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ なましいたけ しめじ エリンギ	こめこ じゃがいも でんぷん	あぶら	
(月)	ひじきのサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ	さとう	あぶら	
6	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		
	シイラのムニエル	シイラ				こめこ	あぶら	
(火)	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	あぶら バター	
	キャベツとコーンのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ホールコーン		あぶら	
7	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ
	ホイコウロウ	ぶたにく あつあげ みさとみそ		にんじん	キャベツ にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
(水)	こんにゃくサラダ			こまつな	もやし 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		さつまいも
	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 しょうが にんにく セロリ	さとう	あぶら	
(木)	おさつチップス					さつまいも	あぶら	
9	牛乳	ぎゅうにゅう						こめ
	祭りずし	とりにく		にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ さとう		
(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			
	シロモチくん	きなこ				しらたまだんご さとう		
12	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ
	とりの白みそ焼き	とりにく しろみそ						
(月)	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ もやし			
	切干大根の炒め煮	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	あぶら	
13	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン		まこもたけ さつまいも
	まこもたけのクリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ まこもたけ セロリ	さつまいも こめこ	あぶら	
(火)	大豆サラダ	だいず			キャベツ	さとう	あぶら	
14	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ サンマ えのきだけ
	サンマの塩焼き	サンマ						
(水)	五目きんぴら	とりにく		にんじ	ごぼう しょうが こんにゃく	さとう	あぶら	
	かきたま汁	たまご とうふ		こまつな	えのきだけ	でんぷん		
15	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン		
	イカのバーベキューソースかけ	イカ		ねぎ	しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら	
(木)	粉ふきいも					じゃがいも		
	トマトとレタスのスープ	とりにく		トマト	たまねぎ レタス		あぶら	
16	麦ごはん 牛乳 りんごゼリー	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ りんごゼリー		こめ
	ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ		こまつな	たまねぎ しょうが	さとう		
(金)	豚汁	ぶたにく あかみそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく			
19	牛乳	ぎゅうにゅう						こめ しめじ
	津ぶっこビビンバチャーハン	ぶたにく のり		にんじん	キャベツ もやし しょうが にんにく しめじ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	
(月)	トックスープ			ねぎ	たまねぎ	トック		
20	減量ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		
	カレーうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん でんぷん さとう	あぶら	
(火)	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ			ごぼう こんにゃく	さとう	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。

※21日(水)からの分は、裏面にあります。

令和 2年 10月 学校給食献立予定表 香海中学校

日付(曜)	献立名	使用材料(つかうたべもの) 血や肉・骨になる食品(あか) 1群	2群	体の調子を整える食品(みどり) 3群	4群	熱や力になる食品(きいろ) 5群	6群	今月の旬
21	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ	こめ
	サバの塩焼き	サバ						
(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	
	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			
22	米粉入りパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこいりパン		
	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		
23	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ	こめ
	イワシの南蛮漬	イワシ			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
(金)	キャベツのごまあえ				キャベツ		ごま	
	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	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ	こめ
	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	
(月)	キャベツともやしのしそあえ			しそこ	キャベツ もやし			
	五目汁			にんじん こまつな ねぎ	ごぼう だいこん			
27	ロールパン 牛乳 みかん		ぎゅうにゅう		みかん	ロールパン		みかん
	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	
(火	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ			キャベツ	さとう	あぶら	
28	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ	こめ
	サワラの南部焼き	サワラ					ごま	
(水)	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			
	いものこ汁	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	米粉入りパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこいりパン		
	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	あぶら	
(木)	添えキャベツ				キャベツ			
	白菜スープ	とりにく		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ		あぶら	
30	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	おおむぎ	こめ
	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	
(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。

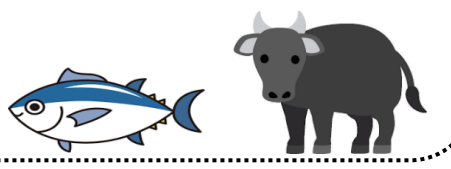
きゅうしょくだより

津市香良洲学校給食センター

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。いよいよ秋の訪れです。
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。秋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、さつまいもや秋刀魚、きのこなど、秋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。
給食では、10月から津市産の新米を使い始めます。一年中食べる主食ですが、新米ならではのおいしさを感じてもらえれば、と思います。
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。
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、給食に取り入れる予定です。三重県産の食材を知ってもらおうと、県が食材を提供してくれるのです。
10月は、22日(木)に三重県産のマグロを、26日(月)に黒毛和牛を使う予定です。
お楽しみに♪