



ひづけ 日付 (曜)	献立名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
(金)	1 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ しいたけ
	イワシの南蛮漬	イワシ		しょうが		でんぶん さとう あぶら		
	おからの炒り煮	とりにく おから		にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく		さとう あぶら		
	チンゲンサイと もやしの磯香あえ	のり		チンゲンサイ もやし		さとう		
(月)	4 麦ごはん 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				こめ おおむぎ		こめ しいたけ
	酢豚	ぶたにく		ピーマン にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ		でんぶん さとう あぶら		
	中華コーンサラダ			キャベツ ホールコーン こんにゃく		さとう あぶら		
(火)	5 黒糖パン 牛乳 みかんゼリー	ぎゅうにゅう				ことうパン みかんゼリー		さつまいも
	アジのカレームニエル	アジ				こめこ あぶら		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ				
	ふかしいも					さつまいも		
(水)	6 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ サバ
	サバの南部焼き	サバ				ごま		
	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		
	キャベツと小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな キャベツ				
(木)	7 ちいさいロールパン 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	ぎゅうにく		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		
	枝豆のサラダ			キャベツ きゅうり えだまめ		さとう あぶら		
(金)	8 麦ごはん 牛乳 シロモチくん	ぎゅうにゅう		きなこ		しらたまだんご さとう		こめ しいたけ
	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		
	美里みそのみそ汁	とうふ みさとみそ		こまつな たまねぎ キャベツ もやし				
(月)	11 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ えのきだけ エリンギ しいたけ しめじ
	こめこのきのこカレー	ぎゅうにく		にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ		じゃがいも でんぶん こめこ あぶら		
	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		
(火)	12 米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		こめ 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		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		
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		キャベツ		さとう あぶら		
(水)	13 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ しいたけ
	イカのかりん揚げ	イカ				でんぶん あぶら		
	高野豆腐の煮物	とりにく こうやどうふ		にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく		さとう		
(木)	14 ロールパン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう				ロールパン いちごジャム		
	厚揚げのグラタン	ぎゅうにく あつあげ		チーズ たまねぎ		こめこ あぶら		
	じゃがいものポターージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム		にんじん こまつな たまねぎ セロリ		じゃがいも あぶら		
(金)	15 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ サンマ かんぴょう
	サンマの塩焼き	サンマ						
	かんぴょうのかきたま汁	たまご とうふ		こまつな ねぎ かんぴょう		でんぶん		
	ごまあえ	にんじん チンゲンサイ キャベツ				ごま		
(月)	18 とりめし	とりにく		ごぼう ほししいたけ		こめ おおむぎ さとう		こめ だいこん さつまいも しいたけ
	豚汁	ぶたにく やきどうふ あかみそ		にんじん こまつな ねぎ だいこん				
	大学いも					さつまいも さとう あぶら		
(火)	19 米粉入りパン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		だいこん
	焼きザケのバーベキューソースかけ	サケ		ねぎ しょうが にんにく		こめこ さとう あぶら		
	ポトフ	ソーセージ		にんじん こまつな たまねぎ だいこん		じゃがいも		
(水)	20 麦ごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ カツオ まこもたけ
	カツオの竜田揚げ	カツオ		しょうが		でんぶん あぶら		
	まこもたけのきんぴら	とりにく		にんじん ごぼう まこもたけ こんにゃく		さとう あぶら ごま		
	キャベツと もやしのしそあえ	しそ		キャベツ もやし				

※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いたします。

※21日(木)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 日付 曜日	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
21 (木)	ロールパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				ロールパン		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん こまつな たまねぎ にんにく セロリ		じゃがいも さとう あぶら			
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ ひじき	キャベツ		さとう			
22 (金)	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 サバ (りんご)
	サバのみそ煮	サバ あかみそ	しょうが		さとう			
	とり肉と野菜の炒めもの	とりにく	にんじん こまつな	キャベツ もやし	こんにやく	さとう あぶら		
25 (月)	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						
	きりぼしだいこん いたに 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	こんにやく	さとう あぶら		
	ほうれん草ともやしの磯香あえ	のり	ほうれんそう	もやし	さとう			
26 (火)	こめこい 米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいパン		さつまいも えのきだけ
	さつまいもとチーズのコロッケ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ		さつまいも こむぎこ パンこ あぶら			
	添えキャベツ		キャベツ					
	わかめスープ	わかめ	にんじん こまつな	もやし えのきだけ	はるさめ			
27 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ だいこん はくさい
	サワラの照り焼き	サワラ						
	けんちん汁	とりにく とうふ	にんじん	ねぎ ごぼう	だいこん	こんにやく あぶら		
	はくさいづけ 白菜漬		はくさい		ごま			
28 (木)	ちいさいロールパン 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう		みかん		ちいさいロールパン		みかん
	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 でんぶん さとう あぶら			
	キャベツと小松菜のごまあえ		こまつな	キャベツ	ごま			
29 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		こめ さといも しめじ しろねぎ
	豆腐のみそかけ	とうふ あかみそ			さとう			
	いもに 芋煮	ぎゅうにく	にんじん	ごぼう しろねぎ	しめじ	こんにやく さといも さとう		
	こまつな 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				

※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いたします。

きゅうしよくだより

津市香良洲学校給食センター

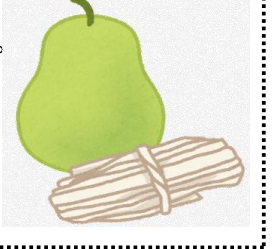
朝や夜には寒さを感じるほどになりました。日中の日差しはまだまだ強く、暑さも厳しい日がありますが、いよいよ秋の訪れです。  
給食では、10月から新米に替わります。おかずにも、秋の味覚をたくさん使うようにしました。一年で一番、おいしい食べものが多い季節ですから、毎日の食事をしっかり食べ、日中にはお茶や水などで、こまめに水分をとることを心がけましょう。また、夜は体が冷えすぎないように気をつけましょう。  
今月の給食は、サバ・秋刀魚・カツオなどの魚や、白菜・大根などの野菜、また地産品のまこもたけなど、秋の味覚をたくさん使う予定です。お楽しみに♪

★10月・旬の食べもの～「カツオ」「かんぴょう」「秋刀魚」「まこもたけ」～

**「カツオ」**  
春と秋の、一年に二回旬がある魚です。  
春は、黒潮に乗って北へ向かうため、「上りカツオ」とも呼ばれています。身はしっかりと引き締まっていて、さっぱりとした風味が特徴です。秋は、親潮に乗って南に戻る「戻りカツオ」として知られ、脂のつたおいしさがあります。  
給食では、20日に南田揚げにする予定です。お楽しみに♪



**「かんぴょう」**  
かんぴょうは、夕顔の実を薄く長くむいて、乾燥させたものです。一年中使える保存食ですが、夕顔の実が収穫される7月から8月以降に、新しいものが出回ります。煮物や汁物、きんぴらなど、いろいろな料理で楽しめる食べものです。  
15日に、かきたま汁の具にする予定です。お楽しみに♪



**「秋刀魚」**  
代表的な秋の味覚として知られています。  
細長く、銀色に輝く刀のような姿から、漢字で「秋の刀の魚」と書きます。  
7月下旬に北海道から漁が始まり、太平洋側の海域を南下し、12月頃には、三重県でも獲れるようになります。  
給食では、15日に、定番の塩焼きにする予定です。お楽しみに♪



**「まこもたけ」**  
イネ科の植物「真菰」の茎からとれる野菜です。ほのかな甘みと、適度な歯ごたえがあり、焼いても炒めても茹でてでも、おいしくいただけます。  
津市のみすぎ町や、片田町でも栽培されていて、毎年10月の給食に使っています。今年は、12日と20日に使う予定です。  
お楽しみに♪

