

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)	
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	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
1 (水)		(むぎめし)	かわりびビンバ トックスープ	むぎめし さとう トック	あぶら ごま	ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが メンマ もやし たまねぎ えのきたけ
2 (木)		(むぎめし)	さんさいちらしずし しろみそしる ちまき	むぎめし さとう ちまき		とりにく しろみそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ たけのこ ふき たまねぎ
7 (火)		こくとうパン	フライドチキン やさいのミルクスープ	パン でんぶん じゃがいも こめこ	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ
8 (水)		むぎめし	さわらのいちみやき ごもくきんぴら いそかあえ	むぎめし さとう	あぶら ごま	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく キャベツ もやし
9 (木)		ロールパン	ポークビーンズ ごまつなときりぼしだいこんのサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら ※ドレッシング	ぶたにく だいず まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく セロリー たまねぎ きりぼしだいこん
10 (金)		むぎめし	マーボー豆腐 ちゅうかごまだれサラダ	むぎめし さとう でんぶん	ラード あぶら ごま	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 キャベツ もやし
13 (月)		むぎめし	てづくり豆腐 にくじゃが つぼづけ	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ つぼづけ
14 (火)		ロールパン	ツナコロッケ そえレタス わかめスープ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ レタス ほししいたけ もやし えのきたけ
15 (水)		むぎめし	あつあげとうずらたまごのちゅうかに こんにゃくサラダ	むぎめし さとう でんぶん	あぶら ※ドレッシング	ぶたにく あつあげ うずらたまご	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 たけのこ キャベツ きゅうり こんにゃく
16 (木)		こめこいりパン	しいらのカレーニエル じゃがいものバターに キャベツとコーンのスープ	パン こめこ さとう じゃがいも	あぶら バター	しいら 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
17 (金)		むぎめし	いわしのからあげ おからのいりに スナッペンとうのごまあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく ちくわ おから	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	しょうが ほししいたけ ごぼう キャベツ こんにゃく スナッペンとう
20 (月)		むぎめし	つぶっこわふうミートローフ みそしる	むぎめし パンこ でんぶん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし
21 (火)		ロールパン	ツナとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり
22 (水)		むぎめし	さばのシュンユイ ちゅうかスープ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし
23 (木)		こくとうパン	さけのパンこやき とうにゅうコーンスープ	パン パンこ じゃがいも	あぶら	さけ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ コーン
24 (金)		むぎめし	ちくわのあおさあげ こうや豆腐のもの ごまつなともやしのごまあえ	むぎめし こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	ちくわ とりにく こうや豆腐	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ごまつな	ほししいたけ たまねぎ こんにゃく もやし
27 (月)		(むぎめし)	カレーライス はるキャベツのサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ぎゅうにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
28 (火)		(ロールパン)	いせちゃときなこのあげパン とりなんばんうどん キャベツのあまづづけ	パン さとう うどん	あぶら	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いせちゃ	たまねぎ キャベツ
29 (水)		(むぎめし)	みえんとうとひじきのごはん きんときまめにあまに あかだし	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ きんときまめ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ほししいたけ みえんとう たまねぎ もやし
30 (木)		ロールパン	たらとポテトのグラタン ジュリアンスープ みかんジャム	パン じゃがいも こむぎこ みかんジャム	あぶら	たら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ
31 (金)		むぎめし	かつおのからあげ わかたけに キャベツのしそあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	かつお あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ	しょうが たけのこ キャベツ もやし

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ないに手を洗い清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

三重県では毎月第3日曜日とその前日を「みえ地物一番の日」と定めて、様々な取り組みを
します。そして三重県の学校給食では、県内の地産産物を使用した献立を「みえ地物一番 給食の日」と
して実施し、地産地消と食育の充実を図っています。

※卵を使用しないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。ドレッシングと表記します。
◆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。

今月の地産地消
伊勢茶 津市産のお茶をきな粉にまぜて、揚げパンにまぎします。