

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン	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)	
				たんすいがかぶつ 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
3 (月)		ロールパン	やきそば いせちゃピーンズ	パン やきそばめん でんぶん さとう	あぶら	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 いせちゃ	キャベツ もやし しょうが
4 (火)		むぎめし	さばのしおやき きりぼしだいこんのふくめに しそあえ	むぎめし さとう	あぶら	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ	きりぼしだいこん こんにやく ほししいたけ キャベツ もやし
5 (水)		こめこいり パン	しいらのピザやき やさいスープ	パン じゃがいも	あぶら	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 コーン キャベツ
6 (木)		むぎめし	なすとあつあげのみそいため すましじる うめぼし	むぎめし さとう ふ	あぶら	ぶたにく あかみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ こんにやく ピーマン なす えのきたけ うめぼし
7 (金)		むぎめし	かつおとうずらたまごのあまずあん キャベツとひじきのごまあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら ごま	かつお あつあげ うずらたまご まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ
10 (月)		(ロールパン)	ツナサンド チンゲンサイのクリームに	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら	まぐろオイルづけ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ セロリー
11 (火)		むぎめし	とうふのにくみそかけ ひじきとじゃがいものいために こまつなともやしのごまあえ	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら ごま	とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく もやし
12 (水)		こめこいり パン	さけのマリネ こぶきいも とうふスープ	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし
13 (木)		(むぎめし)	なつやさいのカレーライス アスパラガスのサラダ	むぎめし こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに かぼちゃ アスパラガス	しょうが にんにく セロリー たまねぎ なす キャベツ
14 (金)		むぎめし	きびなごのからあげ ごもくまめ キャベツときゅうりのあさづけ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	とりにく だいず	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ	にんじん	しょうが にんにく ほししいたけ こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり
17 (月)		ロールパン	にくみそうどん ちゅうかふうごまだれサラダ	パン さとう うどん	あぶら ごま	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 もやし
18 (火)		むぎめし	さわらのなんぶやき ごもくにも たくあんのあえもの	むぎめし さとう	ごま あぶら	さわら とりにく がんもどき ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが こんにやく ごぼう キャベツ たくあんづけ
19 (水)		ロールパン	つぶこグラタン トマトとレタスのスープ いちごジャム	パン こむぎこ マカロニ パンこ いちごジャム	あぶら バター	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	キャベツ レタス たまねぎ たけのこ セロリー にんにく
20 (木)		むぎめし	あじのたつたあげ たたきごぼう こまつなともやしのおかかあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら ごま	あじ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが ごぼう もやし
21 (金)		(むぎめし)	ぶたにくどん みさとみそのみそしる	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく みさとみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく もやし
24 (月)		ロールパン	ぶたにくのアングレース カレースープ	パン でんぶん さとう パンこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ
25 (火)		むぎめし	まこもたけいりホイコーロー ワンタンスープ ヨーグルト	むぎめし さとう でんぶん ワンタンのかわ	あぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが まこもたけ たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし にんにく
26 (水)		こくとうパン	さわらのハーブグリル かぼちゃのとうにゅうポターージュ	パン パンこ こめこ	あぶら	さわら ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちゃ	セロリー たまねぎ コーン
27 (木)		(むぎめし)	ガパオライス はるさめスープ ゆでとうもろこし	むぎめし さとう でんぶん はるさめ	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン ねぎ	にんにく たまねぎ しょうが もやし とうもろこし
28 (金)		むぎめし	いかごぼう こんにやくのとさに いそかあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	いか かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	ごぼう こんにやく 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ひましょう。

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。

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ています。そ
して三重県の学校給食では、県内の地場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。

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

美里みそ

津市の美里地区でとれた「美里在来」という大豆を使ったみそです。