

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 (火)		こくとろ パン	さわらのトマトソースかけ かぼちゃのポタージュ	パン こめこ さとう	あぶら	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	トマトに かぼちゃ	たまねぎ セロリー コーン
4 (水)		かまだき めし	ちくわのあおさあげ みそしる かんぱん (ごまいり)	こめ こむぎこ でんぷん じゃがいも かんぱん	あぶら	ちくわ しろみそ あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし
5 (木)		こめこいり パン	ポークビーンズ ドレッシングサラダ なし	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり なし
6 (金)		むぎめし	やしししゃも あつあげのみそいため こうみづけ	むぎめし さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ こんにやく キャベツ しょうが
9 (月)		(むぎめし)	カレーライス くきわかめのサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
10 (火)		ロールパン	にくみそうどん ちゅうかコーンサラダ いちごジャム	パン ジャム さとう うどん	あぶら	ぶたにく とりレバー 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 コーン
11 (水)		むぎめし	さわらのごまからめ チンゲンサイともやしのいそかあえ あかだし	むぎめし でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	さわら あかみそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ ねぎ	しょうが もやし たまねぎ
12 (木)		こくとろ パン	しいらのピザやき とうにゅうコーンスープ	パン じゃがいも		しいら ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ コーン
13 (金)		むぎめし	いかのかりんあげ ごもくきんぴら ごまずあえ	むぎめし でんぷん さとう	あぶら ごま	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう こんにやく キャベツ もやし
17 (火)		むぎめし	とりごぼう とうがんじる つきみだんご	むぎめし でんぷん さとう きなこだんご	あぶら ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう とうがん
18 (水)		むぎめし	あきなすいりマーボーどうふ バンサンスー	むぎめし さとう でんぷん はるさめ	あぶら ラード	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	なす にんにく しょうが キャベツ もやし
19 (木)		ロールパン	ほきフライ カレースープ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
20 (金)		むぎめし	ひややっこ じゃがいものそぼろに ひじきふりかけ	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん しそこ	しょうが たまねぎ こんにやく ほししいたけ
24 (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 いちごジャム	ロールパン スパゲッティ さとう ジャム	あぶら	ベーコン まぐろオイルづけ	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 しめじ キャベツ
25 (水)		(むぎめし)	かわりビビンバ 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 とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが メンマ もやし
26 (木)		ロールパン	さけとじゃがいものねぎソースがらめ やさいスープ ヨーグルト	ロールパン でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが ねぶかねぎ たまねぎ キャベツ
27 (金)		むぎめし	とりのてりやき こうやどうふとひじきのにもの しそあえ	むぎめし さとう	あぶら	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな しそこ	しょうが にんにく こんにやく もやし
30 (月)		むぎめし	じゃがいものちゅうかいため ワントンスープ	むぎめし さとう じゃがいも でんぷん ワントンのかわ	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ

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。

◆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。  
◆台風による警報発表時及び停電時には給食を中止し、翌日以降の献立内容を変更することがあります。

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、県内の地産地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。

**今月の地産地消**  
**うまし豆腐** **みえけん産大豆を使った豆腐を使用しています。**