

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
1 (金)		むぎめし	こうやどうふのたまごとじ いそかあえ なつとうみそ	むぎめし さとう	あぶら	とりにく なつとう こうやどうふ たまご あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ たまねぎ もやし こんにやく
5 (火)		(ロールパン)	ツナサンド きのこのチャウダー	パン さとう じゃがいも こめこ	※ドレッシング あぶら	まぐろオイルづけ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー しめじ エリンギ
6 (水)		むぎめし	さといものそぼろに しそあえ ツナふりかけ	むぎめし さといも さとう	あぶら ごま	とりにく あつあげ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん しそこ	ほししいたけ こんにやく もやし れんこん キャベツ
7 (木)		ロールパン	あじのパーベキューソースかけ さつまいものとうにゅうポターージュ	パン こめこ さとう さつまいも	あぶら	あじ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ コーン
8 (金)		むぎめし	さけのごまみそがらめ とろろこんぶじる おかかあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ あかみそ とうふ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう とろろこんぶ	ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ
11 (月)		(むぎめし)	キムチチャーハン トックスープ ヨーグルト	むぎめし トック	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キムチ たまねぎ
12 (火)		ロールパン	はくさいとにくだんごのスープ だいがくいも	パン でんぶん さつまいも さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ しょうが はくさい
13 (水)		むぎめし	さばのしおやき さわにわん ふうみづけ	むぎめし でんぶん	あぶら	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん つきこんにやく キャベツ
14 (木)		こくとうパン	つぎょうざ はるさめスープ	パン ぎょうざのかわ はるさめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし
15 (金)		むぎめし	みそおでん (うずらたまごいり) ごまあえ	むぎめし さとう	ごま	あかみそ あげボール がんもどき うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにやく だいこん キャベツ
18 (月)		むぎめし	いせちやいりかきあげ みさとみそのみそしる つぼづけ	むぎめし じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら	ちくわ あぶらあげ みさとみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ いせちや	たまねぎ だいこん つぼづけ
19 (火)		ロールパン	わふうスパゲッティ だいたいサラダ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ぶたにく まぐろオイルづけ だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ
20 (水)		むぎめし	マーボー豆腐 パンサンスー	むぎめし さとう でんぶん はるさめ	ラード あぶら	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
21 (木)		こめこいりパン	マカロニグラタン カレースープ	パン こむぎこ マカロニ パンこ じゃがいも	あぶら	とりにく 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
22 (金)		むぎめし	いかのあまずいため ゆぼとこまつなのスープ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	いか とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ
25 (月)		(むぎめし)	カレーライス だいこんサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ※ドレッシング	ぎゅうにゅう	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 だいこん
26 (火)		ロールパン	しいらのピザやき ポトフ みかん	パン じゃがいも		しいら ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ みかん
27 (水)		(むぎめし)	ふきよせごはん あつあげのみそしる きんときまめのあまに	むぎめし さつまいも さとう	あぶら	とりにく しろみそ あかみそ あつあげ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ だいこん たまねぎ
28 (木)		(ロールパン)	きなこあげパン とりなんぼらうどん キャベツのあまずづけ	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	たまねぎ キャベツ
29 (金)		むぎめし	さわらのなんぶやき おからのいりに はくさいとこまつなのしょうがじょうゆあえ	むぎめし さとう	ごま あぶら	さわら とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ ごぼうこんにやく はくさい しょうが

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、マスクをつけましよう。

◆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。  
※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



こんぱつ ちさんちしょう  
今日の地産地消

いせちや つしみずぎちょう ちやば つく ちや  
伊勢茶 津市美杉町でとれた茶葉から作られたお茶です。

みさと つしみさとちょう だいたい つく  
美里みそ 津市美里町でとれた大豆から作られたみそです。