

ひ 日 よう (曜)	牛 乳 う に ん ご	しゅじょく 主食 パン ごはん	こんだてめい 献立名	しょくひんめい 食 品 名					
				しょくひん エネルギーになる食品(き)		からだつくしょくひん 体を作る食品(あか)		からだちようしとどのしょくひん 体の調子を整える食品(みどり)	
				たんすいかぶつが多い お	しぼうが多い お	たんぱくしつが多い お	むきしつが多い お	カロテンが多い お	た その他のビタミンが多い お
1 か (火)		むぎめし 麦飯	しいらのピザ焼き チンゲン菜とじゃがいものスープ ゆ 茹でとうもろこし	こめ おおむぎ じゃがいも		しいら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし
2 すい (水)		むぎめし 麦飯	とうふ 豆腐のみそかけ にく 肉じゃがのうま煮 こんぶ つくだに 昆布の佃煮	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しょくぶつゆ ごま	とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ
3 もく (木)		こくとう 黒糖パン	ポークビーンズ フレンチサラダ	こくとうパン じゃがいも さとう	しょくぶつゆ	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
4 きん (金)		むぎめし 麦飯	ししゃものから揚げ ごま酢あえ たなはためん 七夕麺	こめ おおむぎ でんぷん さとう ひやむぎ ふ	しょくぶつゆ ごま	とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	キャベツ もやし
7 げつ (月)		むぎめし 麦飯	なつやさい 夏野菜カレー くき 茎わかめのサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー なす たまねぎ コーン キャベツ
8 か (火)		むぎめし 麦飯	さわらの南部焼き キャベツの梅風味あえ ごもく 五目きんぴら	こめ おおむぎ さとう	くろごま しょくぶつゆ ごまあぶら	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ ごぼう うめびしお しょうが いとこんにやく
9 すい (水)		むぎめし 麦飯	マーボー豆腐 ちゅうが 中華コーンサラダ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら	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 たまねぎ キャベツ サラダこんにやく コーン
10 もく (木)		ロールパン	さけのバーベキューソースかけ ラタトゥイユ いちごジャム	ロールパン こむぎこ さとう いちごジャム	しょくぶつゆ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ かぼちゃ トマトに	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ズッキーニ なす
11 きん (金)		むぎめし 麦飯	とりのさっぱり煮 キャベツときゅうりのしそあえ ごもくじる 五目汁	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	しそこ にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ もやし
14 げつ (月)		むぎめし 麦飯	チンジャオロースー ワンタンスープ	こめ おおむぎ さとう でんぷん ワンタンのかわ	しょくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ
15 か (火)		むぎめし 麦飯	いかの揚げ煮 しお ごま塩キャベツ ぼんじる 盆汁	こめ おおむぎ でんぷん	しょくぶつゆ ごま	いか あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ きやいんげん	キャベツ ごぼう なす えだまめ

◆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。

みえけん がつこうきやうしよく けんない じばきんぶつ しょう こんだて じものいちばんきやうしよく ひ じつし
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、
ちきんちしやう しょうくい じやうじつ はか
地産地消と食育の充実を図っています。
がつ か たなはためん しょう びやむぎ みえけん よっかいしし ちきんちしやう ちきんちしやう ちきんちしやう
7月4日の七夕麺で使用する冷麦は、三重県の四日市市にある大矢知地区で作られている冷麦です。

しょうじ まえ かなら けつ て あら て ころ ゆび あいだ ゆびさき あら
食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。
きやうしよくとうばんひと て あら せけけつ はくき
給食 当番の人 はとくにいてねいに手を洗い、清潔 な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。