

日 よ う (曜)	牛 乳 の 缶 詰 め	主 食 の 種 類	献 立 名	食 品 名					
				エネルギーになる食品(き)		からだづく、しょうひん 体を作る食品(あか)		からだちようしよとのしょうひん 体の調子を整える食品(みどり)	
				たんすいかぶつが多い	しょうぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	た その 他の ビ タ ミ ン が 多 い
1 げつ (月)		むぎめし 麦飯	ハヤシライス だいこん 大根サラダ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しょうぼうつゆ	ぶたにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマトに	にんにく セロリー たまねぎ だいこん
2 か (火)		げんりよう 減量 むぎめし 麦飯	とりなんばん 鶏南蛮うどん まめ 豆ごぼう	こめ おおむぎ うどん でんぶん さとう	しょうぼうつゆ ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう
3 すい (水)		むぎめし 麦飯	いわしのなんばん漬 みずな キャベツと水菜のごまあえ だいこん 大根のみそ汁	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょうぼうつゆ ごま	あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう いわし	ねぎ みずな	しょうが キャベツ だいこん はくさい
4 もく (木)		ロールパン	さばのカレームニエル かぶのポトフ てつく 手作りりんごジャム	ロールパン こむぎこ じゃがいも さとう	しょうぼうつゆ	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ りんご
5 きん (金)		むぎめし 麦飯	かしのじゆんじゆん うめふりみ ブロッコリーの梅風味あえ	こめ おおむぎ さとう	しょうぼうつゆ	とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう いとこんやく はくさい ねぶかねぎ キャベツ ねりうめ
8 げつ (月)		むぎめし 麦飯	とり 鶏のから揚げ のっぺい汁 じる 香味漬	こめ おおむぎ さとう でんぶん さといも	しょうぼうつゆ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん こんやく キャベツ
9 か (火)		むぎめし 麦飯	みそおでん いそか 磯香あえ みかん	こめ おおむぎ さとう		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 のり	にんじん こまつな	こんやく だいこん もやし みかん
10 すい (水)		むぎめし 麦飯	マーボー豆腐 ちゅうか 中華サラダ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょうぼうつゆ 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 サラダこんやく
11 もく (木)		こくとう 黒糖パン	ポークビーンズ れんこんサラダ	こくとうパン じゃがいも さとう	しょうぼうつゆ マヨネーズふう ドレッシング	ぶたにく だいず	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 れんこん
12 きん (金)		むぎめし 麦飯	さばの一味焼き だいこん 大根のそぼろ煮 キャベツともやしのおかかあえ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しょうぼうつゆ	さば とりにく あつあげ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし
15 げつ (月)		むぎめし 麦飯	ポークカレー ひじきサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょうぼうつゆ	ぶたにく まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
16 か (火)		むぎめし 麦飯	さわらの南部焼き ごもく 五目きんぴら しそあえ	こめ おおむぎ さとう	くろごま しょうぼうつゆ ごまあぶら	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそこ	しょうが ごぼう いとこんやく キャベツ もやし
17 すい (水)		むぎめし (麦飯)	チキンライス はくさい 白菜スープ ヨーグルト	こめ おおむぎ	しょうぼうつゆ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ はくさい
18 もく (木)		こめこい 米粉入りパン	サーモンチャウダー だいず アレッタと大豆のサラダ	こめこいパン じゃがいも こめこ さとう	しょうぼうつゆ	さけ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アレッタ	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ
19 きん (金)		むぎめし 麦飯	いかのゆず風味 とうじ 冬至かぼちゃ とうふ 豆腐のみそ汁	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょうぼうつゆ	いか とうふ あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな	ゆず たまねぎ

◆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。

【アレッタ】ケールとブロッコリーをかけ合 わせてできた野菜 です。
津市久居の稲葉町 でとれたものを、18日 に使 用 予 定 です。



食事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。
給食当番の人はとくにいていぬいに手を洗い、清潔な白衣、三角巾、マスクをつけましょう。