

日 (曜)	牛乳 パン ごはん	主食 献立名	食品名						
			エネルギーになる食品(き)		体を作る食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		
			たんぱく質が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	
9 (金)		小麦飯	まつかぜや 松風焼き くろまめ ぞうに 黒豆 雑煮	こめ おおむぎ さとう もち	ごま	とりにく あかみそ おから くろまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん はくさい
13 (火)		小麦飯	こんさい 根菜のカレー ツナサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー コーン たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ
14 (水)		小麦飯	しいらの香味ソースかけ だいこん にもの 大根とがんとどきの煮物 はくさいづけ 白菜漬	こめ おおむぎ こめこ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	しいら がんもどき	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく だいこん はくさい こんにやく
15 (木)		黒糖パン	はちまき チーズ春巻 チンゲン菜のスープ	こくとうパン こむぎこ はるまきのかわ	しよくぶつゆ	とりにく 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 もやし
16 (金)		小麦飯	ほいこーろー 回鍋肉 たまご 卵スープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ はくさい
19 (月)		小麦飯	ちくぜんじ 筑前煮 キャベツともやしのおかかあえ ひじきり	こめ おおむぎ さとう さといも	しよくぶつゆ	とりにく かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう ひじきり	にんじん	しょうが こんにやく ごぼう れんこん キャベツ もやし
20 (火)		小麦飯	ししゃものみりん醤油焼き にく 肉じゃがのカレー煮 ごまずあえ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	ほししいたけ もやし いとこんにやく たまねぎ キャベツ
21 (水)		小麦飯	いかのかりん揚げ ほうれん草ともやしの磯香あえ とうふじる 豆腐汁	こめ おおむぎ でんぶん こめこ さとう	しよくぶつゆ	いか とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ しめじ
22 (木)		減量 ロールパン	わふう ツナの和風スパゲッティ こまつな 小松菜のサラダ	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ	まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ コーン
23 (金)		小麦飯	しおや さけの塩焼き すいとん たくあん漬	こめ おおむぎ こむぎこ		さけ あわせみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい たくあんづけ
26 (月)		小麦飯 (麦飯)	わかめごはん ぶたにく やさい いたもの 豚肉と野菜の炒め物 みそ汁	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく とうふ あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ しょうが たまねぎ ほししいたけ いとこんにやく
27 (火)		小麦飯	さばのシュンユイ あおさの粉ふきいも ちゅうか 中華スープ	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごまあぶら	さば ベーコン	ぎゅうにゅう あおさ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ
28 (水)		減量小麦飯	にこ みそ煮込みうどん いた 炒めなます みかん	こめ おおむぎ うどん さとう	しよくぶつゆ ごま	とりにく あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん みかん
29 (木)		米粉入り パン	あつあ 厚揚げのグラタン さつまいもの豆乳スープ	こめこいりパン さつまいも こめこ	しよくぶつゆ	ぶたにく あつあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ セロリー
30 (金)		小麦飯	あじのハーブグリル コールスロー 大根のスープ	こめ おおむぎ パンこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン だいこん

◆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。

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きましょう。

給食当番の人はとくにわいかに手を洗い、清潔な白衣、三角巾、マスクをつけましょう。



卵スープの卵は津市で
とれたものを使います