

日 (曜)	主食	献立名	エネルギーになる食品 (き)		たんぱく質が多い食品 (あか)		ビタミン類、ミネラル類、食物繊維を豊富に含む食品 (みどり)	
			たんぱく質が多い	エネルギーが多い	たんぱく質が多い	エネルギーが多い	たんぱく質が多い	エネルギーが多い
			たんぱく質が多い	エネルギーが多い	たんぱく質が多い	エネルギーが多い	たんぱく質が多い	エネルギーが多い
2 月 (月)	パン ごはん	ひじきごはん 金時豆の甘煮 のっぺい汁	こめ おおむぎ さとう でんぷん	しょくぶつゆ	とりにく あぶらあげ とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ だいこん こんにやく
3 月 (火)	パン 麦飯	いわしの南蛮漬 えのき汁 小松菜ともやしのおかかあえ 節分豆	こめ おおむぎ でんぷん こめこ さとう	しょくぶつゆ	あわせみそ かつおぶしけずり いりだいず	ぎゅうにゅう いわし わかめ	ねぎ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし
4 月 (水)	パン 麦飯	ちくわのカレー揚げ 五目汁 白菜と水菜の即席漬	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん	しょくぶつゆ ごま	ちくわ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みずな	たまねぎ だいこん はくさい
5 月 (木)	米粉入りパン	クリームシチュー フレンチサラダ いちごジャム	こめこいりパン じゃがいも こむぎこ さとう いちごジャム	しょくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ
6 月 (金)	パン 麦飯	マーボー豆腐 パンサンスー みかんゼリー	こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ	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 ちやし みかんゼリー
9 月 (月)	パン (麦飯)	変わりピピンパ丼 豆腐スープ	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あかみそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく ちやし しめじ たまねぎ
10 月 (火)	パン 麦飯	さばの一味焼き 肉じゃがのうま煮 白菜漬	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょくぶつゆ	さば ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ はくさい
12 月 (木)	黒糖パン	ツナ入り焼きカレーコロッケ ジュリアンスープ	こくとうパン じゃがいも パンこ	しょくぶつゆ	まぐろオイルづけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
13 月 (金)	パン 麦飯	わかさぎのから揚げ みそ汁 キャベツのしそあえ	こめ おおむぎ でんぷん 小豆 さつまいも	しょくぶつゆ	あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう わかさぎ	ねぎ しそこ	しょうが はくさい ちやし キャベツ
16 月 (月)	パン 麦飯	とりごぼう 一揷みそのみそ汁 ごま塩キャベツ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	しょくぶつゆ ごま	とりにく あぶらあげ いっきみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ちやし キャベツ
17 月 (火)	パン 麦飯	一口おでん 納豆みそ 焼きのり	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	あつあげ あげボール うずらたまご あかみそ ぶたにく なつとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん	こんにやく だいこん
18 月 (水)	パン 麦飯	さわらの照り焼き けんちん汁 ほうれん草のおひたし	こめ おおむぎ	しょくぶつゆ	さわら あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが ごぼう こんにやく だいこん ちやし
19 月 (木)	(ロールパン)	セルフあんパン 和風ポトフ キャベツの浅漬	ロールパン さとう じゃがいも		あずき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ
20 月 (金)	パン 麦飯	いかフライ 添えレタス チンゲン菜のスープ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	しょくぶつゆ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レタス たまねぎ
24 月 (火)	パン 麦飯	おから入りミートローフ 添えキャベツ ABCスープ	こめ おおむぎ さとう マカロニ		ぶたにく ぎゅうにゅう おから ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ
25 月 (水)	ナン	米粉のカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	ナン じゃがいも こめこ さとう	しょくぶつゆ ごま マヨネーズふう ドレッシング	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ごぼう サラダこんにやく
26 月 (木)	減量 ロールパン	きなご揚げパン 信田うどん キャベツの甘酢漬	ロールパン さとう うどん	しょくぶつゆ	きなご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
27 月 (金)	パン 麦飯	さけの生姜焼き 五目煮 白菜となばなの磯香あえ	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	さけ とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん なばな	しょうが れんこん こんにやく はくさい ほししいたけ

◆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す。
給食 当番の人 はとくにいいいに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。
 **一揷みそは、津市白山町で作られているみそです。**