

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 (月)		(むぎめし)	カレーライス フレンチサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	とりにく	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 キャベツ きゅうり
2 (火)		ロールパン	さけのムニエル ラタトゥイユ ぶどうゼリー	パン こめこ ぶどうゼリー	あぶら	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	トマトに かぼちゃ	にんにく セロリー ズッキーニ なす たまねぎ
3 (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
4 (木)		こめこいり パン	だいずのチリソースに ひじきサラダ	パン こめこ さとう	あぶら	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマトに	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン
5 (金)		むぎめし	ししゃものからあげ たなぼためん こまつなとキャベツのごまあえ	むぎめし でんぶん ふ ひやむぎ	あぶら ごま	とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん オクラ こまつな	とうがん キャベツ
8 (月)		むぎめし	チンジャオロースー ちゅうかめんいりスープ	むぎめし さとう でんぶん ちゅうかめん	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし
9 (火)		こくとうパン	ほきのカップやき じゃがいもとにんじんのポターージュ	パン じゃがいも こめこ	※ドレッシング あぶら パター	ほき	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	コーン セロリー たまねぎ
10 (水)		むぎめし	いかのおおさあげ ぼんじる きゅうりづけ	むぎめし でんぶん	あぶら	いか みさとみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ	かぼちゃ さやいんげん	ごぼう たまねぎ なす えだまめ きゅうり しょうが
11 (木)		ロールパン	さけのバーベキューソースかけ しろいんげんまめのスープ	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	さけ とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ
12 (金)		むぎめし	とりにくのさっぱり やさしいためもの しそとごまのふりかけ	むぎめし さとう	あぶら ごま	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそこ	しょうが キャベツ ほしいたけ こんにやく にんにく
16 (火)		ロールパン	ひじきのわふうスパゲッティ コーンサラダ	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	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン
17 (水)		むぎめし	あつあげとやさいのカレーそばろに ごまずあえ やきのり	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ こんにやく キャベツ もやし

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。  
給食当番の人は特にていねいに手を洗い、清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

※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す。  
◆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。  
◆台風による警報発表時および停電時には給食を中止し、翌日以降の献立内容を変更することがあります。

三重県では毎月第3日曜日とその前日を「みえ地物一番の日」と定めて、様々な取り組みをしています。そして、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、地産地消と食育の充実を図っています。

**今月の地産地消**  
美里みそ 三重県津市美里町でとれた大豆から作られたみそです。今回は盆汁でいただきます。

