

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
4 (水)		かまだき めし	ちくわのあおさあげ みそしる かんぱん (ごまいり)	こめ こむぎこ でんぷん ジャがいも かんぱん	あぶら	ちくわ しろみそ あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし
5 (木)		こめこいり パン	ポークビーンズ ドレッシングサラダ	パン ジャがいも さとう	あぶら	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 きゅうり
6 (金)		むぎめし	やきししゃも あつあげのみそいため こうみづけ	むぎめし さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ しょうが
9 (月)		(むぎめし)	チキンカレーライス くきわかめのサラダ	むぎめし ジャがいも こむぎこ さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
10 (火)		ロールパン	にくみそうどん ちゅうかコーンサラダ	パン さとう うどん	あぶら	ぶたにく とりレバー あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン
11 (水)		むぎめし	さわらのごまからめ チンゲンサイともやしのいそかあえ あかだし	むぎめし でんぷん さとう ジャがいも	あぶら ごま	さわら あかみそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ ねぎ	しょうが もやし たまねぎ
12 (木)		こくとう パン	しいらのピザやき とうにゅうコーンスープ	パン ジャがいも		しいら ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ コーン
13 (金)		むぎめし	いかのかりんあげ ごもくきんぴら ごまずあえ	むぎめし でんぷん さとう	あぶら ごま	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく キャベツ もやし
17 (火)		むぎめし	とりごぼう とうがんじる つきみだんご	むぎめし でんぷん さとう きなこだんご	あぶら ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう とうがん
18 (水)		むぎめし	あきなすいりマーボーどうふ パンサンスー	むぎめし さとう でんぷん はるさめ	あぶら ラード	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	なす にんにく しょうが キャベツ もやし
19 (木)		ロールパン	ほきフライ カレースープ	パン こむぎこ パンこ さとう ジャがいも	あぶら	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
20 (金)		むぎめし	ひややつこ ジャがいものそぼろに ひじきふりかけ	むぎめし さとう ジャがいも	あぶら	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん しそこ	しょうが たまねぎ こんにゃく ほししいたけ
24 (火)		ロールパン	ツナとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ	ロールパン スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ
25 (水)		(むぎめし)	かわりビビンバ トックスープ	むぎめし さとう トック	あぶら ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが メンマ もやし
26 (木)		ロールパン	さけとジャがいものねぎソースがらめ やさいスープ ヨーグルト	ロールパン でんぷん ジャがいも さとう	あぶら	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが ねぶかねぎ たまねぎ キャベツ
27 (金)		むぎめし	とりのてりやき こうやどうふとひじきのもの しそあえ	むぎめし さとう	あぶら	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな しそこ	しょうが にんにく こんにゃく もやし
30 (月)		むぎめし	ジャがいものちゅうかいため ワンタンスープ	むぎめし さとう ジャがいも でんぷん ワンタンのかわ	あぶら	ぶたにく とうふ	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 たまねぎ

食事の前には必ず石鹸で手を洗い、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。

◆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及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、県内の地産地消を使用した献立を「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
うま 豆腐 みえけんさんだいず つか とうふ しょうが
美し豆腐 三重県産大豆を使った豆腐を使用しています。