

| 日<br>(曜)  | 牛乳 | 主食<br>ごはん<br>パン | 献立名   | 食品名                         |            |                                 |                   |                             |   |
|-----------|----|-----------------|---|-----------------------------|------------|---------------------------------|-------------------|-----------------------------|---|
|           |    |                 |   | おもにエネルギーのもとになる食品<br>(き)     |            | おもに体をつくるもとになる食品<br>(あか)         |                   | おもに体の調子を整えるもとになる食品<br>(みどり) |   |
|           |    |                 |   | たんまいかつが多い                   | しほが多い      | たんぱくしが多い                        | むきしが多い            | カロテンが多い                     | その他のビタミンが多い                             |
| 1<br>(火)  |    | こめこいりパン         | ほきのカップ焼き<br>しろいんげんまめのスープ                    | パン<br>じゃがいも                 | ※ドレッシング    | ほき ベーコン<br>しろいんげんまめ             | ぎゅうにゅう            | にんじん                        | たまねぎ<br>コーン<br>キャベツ                     |
| 2<br>(水)  |    | むぎめし            | あつあげとずらたまごのカレーチャンブル<br>こまつなとちやしのおかかあえ       | むぎめし さとう<br>でんぶん            | あぶら        | とりにく あつあげ<br>とずらたまご<br>かつおぶしけずり | ぎゅうにゅう            | にんじん こまつな                   | キャベツ<br>たまねぎ<br>こんにやく もやし               |
| 3<br>(木)  |    | ロールパン           | クリームスパゲッティ<br>だいずサラダ<br>いちごジャム              | パン スパゲッティ<br>さとう こめこ<br>ジャム | あぶら<br>バター | とりにく<br>だいず                     | ぎゅうにゅう            | にんじん パセリ                    | にんにく<br>たまねぎ しめじ<br>コーン キャベツ            |
| 4<br>(金)  |    | むぎめし            | さばのいちみやき<br>まこもたけのみそしる<br>ごまあえ              | むぎめし                        | あぶら<br>ごま  | さば あつあげ<br>あかみそ<br>しろみそ         | ぎゅうにゅう            | にんじん ねぎ<br>こまつな             | たまねぎ<br>まこもたけ もやし                       |
| 5<br>(土)  |    | (ごはん)           | ぶたにくどん<br>みそしる<br>ぶどうゼリー                    | こめ<br>さとう<br>ぶどうゼリー         | あぶら        | ぶたにく<br>みそ<br>とうふ               | わかめ<br>ぎゅうにゅう     | にんじん ねぎ                     | たまねぎ<br>こんにやく<br>だいこん                   |
| 8<br>(火)  |    | ロールパン           | チリコンカン<br>さつまいものバターに                        | パン<br>さとう さつまいも             | あぶら<br>バター | ぶたにく<br>きんときまめ                  | ぎゅうにゅう            | にんじん                        | セロリー にんにく<br>たまねぎ                       |
| 9<br>(水)  |    | むぎめし            | ホイコーロー<br>たまごスープ                            | むぎめし さとう<br>でんぶん            | あぶら        | ぶたにく<br>あかみそ<br>たまご             | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん ねぎ                     | キャベツ たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>たけのこ          |
| 10<br>(木) |    | ロールパン           | さけのマリネ<br>ジュリアンスープ<br>ヨーグルト                 | パン<br>でんぶん さとう              | あぶら        | さけ ベーコン                         | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト   | にんじん パセリ                    | たまねぎ キャベツ                               |
| 11<br>(金) |    | (むぎめし)          | まつりずし<br>しろみそしる<br>シロモチくん                   | むぎめし さとう<br>つきみだんご          |            | とりにく とうふ<br>あぶらあげ<br>しろみそ       | ぎゅうにゅう<br>のり わかめ  | にんじん ねぎ                     | ほししいたけ たまねぎ<br>かんぴょう れんこん               |
| 15<br>(火) |    | むぎめし            | カレーうどん<br>れんこんのあえもの<br>みかん                  | むぎめし<br>うどん でんぶん<br>さとう     |            | とりにく<br>あぶらあげ<br>まぐろオイルづけ       | ぎゅうにゅう            | にんじん ねぎ                     | たまねぎ れんこん<br>キャベツ<br>みかん                |
| 16<br>(水) |    | むぎめし            | さわらのしろみそやき<br>ひじきのいりに<br>こまつなときりぼしだいごんのあえもの | むぎめし さとう                    | あぶら        | さわら しろみそ<br>とりにく<br>あぶらあげ       | ぎゅうにゅう<br>ひじき     | にんじん こまつな                   | ごぼう もやし<br>こんにやく<br>きりぼしだいごん            |
| 17<br>(木) |    | ロールパン           | つコロック<br>そえレタス<br>わかめスープ                    | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ パンこ     | あぶら        | ぶたにく                            | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん ねぎ                     | たまねぎ レタス<br>ほししいたけ                      |
| 18<br>(金) |    | むぎめし            | さばのなんぶやき<br>いもに<br>キャベツのおかかあえ               | むぎめし<br>さいも さとう             | ごま<br>あぶら  | さば<br>ぎゅうにゅう<br>かつおぶしけずり        | ぎゅうにゅう            | にんじん                        | ごぼう こんにやく<br>しめじ ねぶかねぎ<br>キャベツ          |
| 21<br>(月) |    | (むぎめし)          | いもごはん<br>とりのてりやき<br>けんちんじる                  | むぎめし<br>さつまいも               | ごま<br>あぶら  | とりにく<br>とうふ                     | ぎゅうにゅう            | にんじん こまつな<br>ねぎ             | しょうが にんにく<br>ごぼう だいごん<br>こんにやく          |
| 22<br>(火) |    | こくとうパン          | チンジュワズ<br>ワンタンスープ                           | パン<br>でんぶん もちこめ<br>ワンタンのかわ  | あぶら        | ぶたにく                            | ぎゅうにゅう            | ねぎ にんじん<br>こまつな             | しょうが<br>ほししいたけ<br>たまねぎ もやし              |
| 23<br>(水) |    | むぎめし            | いかのレモンふうみ<br>まこもたけのきんぴら<br>すましじる            | むぎめし<br>でんぶん さとう            | あぶら        | いか とりにく<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう            | にんじん こまつな                   | レモン しょうが<br>まこもたけ たまねぎ<br>こんにやく えのきたけ   |
| 24<br>(木) |    | ロールパン           | さけのムニエル<br>だいごんサラダ<br>はくさいスープ               | パン<br>こめこ さとう               | あぶら        | さけ とうふ<br>まぐろオイルづけ<br>とりにく      | ぎゅうにゅう            | にんじん                        | だいごん コーン<br>たまねぎ はくさい                   |
| 25<br>(金) |    | むぎめし            | いわしのからあげ<br>ごもくまめ<br>たくあんあえもの               | むぎめし<br>でんぶん さとう            | あぶら        | とりにく<br>だいず                     | ぎゅうにゅう<br>いわし こんぶ | にんじん こまつな                   | しょうが キャベツ<br>ほししいたけ ごぼう<br>こんにやく たくあんづけ |
| 28<br>(月) |    | むぎめし            | とうふのみそかけ<br>にくじゃが<br>はくさいづけ                 | むぎめし さとう<br>じゃがいも           | あぶら        | とうふ<br>あかみそ<br>ぶたにく             | ぎゅうにゅう            | にんじん                        | ほししいたけ<br>こんにやく<br>たまねぎ はくさい            |
| 29<br>(火) |    | こめこいりパン         | とうにゅうチャウダー<br>コールスロー                        | パン<br>じゃがいも こめこ<br>さとう      | あぶら        | とりにく<br>とうにゅう                   | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>チンゲンサイ              | セロリー<br>たまねぎ しめじ<br>キャベツ                |
| 30<br>(水) |    | むぎめし            | かつおのかくに<br>ぶたじる<br>こうみづけ                    | むぎめし さとう                    |            | かつお とうふ<br>ぶたにく<br>みさとみそ        | ぎゅうにゅう            | にんじん ねぎ                     | しょうが ごぼう<br>こんにやく<br>だいごん キャベツ          |
| 31<br>(木) |    | ロールパン           | あじのハーブグリル<br>ぶかしいも<br>あおなととうふのスープ           | パン<br>パンこ<br>さつまいも          | あぶら        | あじ ぶたにく<br>とうふ                  | ぎゅうにゅう            | パセリ にんじん<br>チンゲンサイ          | たまねぎ                                    |

食事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。

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。

※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。

**今月の地産地消**  
**まこもたけ** 津市美杉町産のものを、きんぴらとみそ汁に使います