

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
9 (木)		こくとう パン	さけのバーベキューソースかけ ABCマカロニスープ	パン でんぷん さとう マカロニ	あぶら	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん トマトに	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ
10 (金)		むぎめし	まつかぜやき くろまめ こうはくなます	むぎめし さとう パンこ	ごま あぶら	とりにく あかみそ くろまめ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ だいこん
14 (火)		ロールパン	チリコンカーン ツナサラダ いちごジャム	パン さとう いちごジャム	あぶら	ぶたにく きんときまめ まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
15 (水)		むぎめし	ぶりのてりやき れんこんのあえもの はくさいのみそしる	むぎめし さとう	あぶら	ぶり まぐろオイルづけ あかみそ しろみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ はくさい
16 (木)		こくとう パン	チンゲンサイのクリームに わかめサラダ みかん	パン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん チンゲンサイ	セロリー たまねぎ キャベツ みかん
17 (金)		むぎめし	いかのレモンふうみ はくさいづけ ぶたじる	むぎめし でんぷん	あぶら	いか みさとみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レモン はくさい こんにやく だいこん
20 (月)		むぎめし	ちくぜんに おかかあえ ひじきふりかけ	むぎめし さとう	あぶら	とりにく ちくわ あつあげ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが こんにやく ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ もやし
21 (火)		(ロールパン)	セルフあんパン さばのカレームニエル ポトフ	パン さとう こめこ じゃがいも	あぶら	あずき さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ
22 (水)		(むぎめし)	ジャンバラヤ かぶとはくさいのスープ ヨーグルト	むぎめし じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ かぶ はくさい
23 (木)		ロールパン	イタリアンスパゲッティ アレッタとだいのサラダ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アレッタ	にんにく たまねぎ キャベツ
24 (金)		むぎめし	さけのしおやき すいとん たくあんづけ	むぎめし こむぎこ さといも	あぶら	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たくあんづけ
27 (月)		(むぎめし)	チキンカレーライス 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
28 (火)		こめこいり パン	つコロッケ そえレタス わかめスープ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ レタス ほししいたけ もやし
29 (水)		むぎめし	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	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
30 (木)		こめこいり パン	さわらのハーブグリル とうにゅうコーンスープ	パン パンこ じゃがいも	あぶら	さわら ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ コーン
31 (金)		むぎめし	いわしのからあげ ごまだれあえ だいこんのみそしる せつぶんまめ	むぎめし でんぷん さとう	あぶら ごま	あかみそ しろみそ とうふ いりだいず	ぎゅうにゅう いわし	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ

しよくじ まえ かなら せつけん て あら て こう けび あいだ けびさき あら  
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。

きゅうしゅうばん ひと て あら せいけつ はくい  
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。

**今月の地産地消**  
こんげつ ちさんちしょう  
つしなばちょう しゅうかく やさい  
津市稲葉町で収穫された野菜です。

こんだて よていこんだて しょくざい りゅうつう じじょうとう へんこう  
◆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。