

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	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 (木)		むぎめし	いかのチリソース ちゅうかめんいりスープ	むぎめし でんぶん さとう ちゅうかめん	あぶら	いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし
2 (金)		(むぎめし)	さんさいちらしずし しろみそしる ちまき	むぎめし さとう ちまき		とりにく しろみそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ たけのこ ふき たまねぎ
7 (水)		(むぎめし)	カレーライス ツナサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー キャベツ たまねぎ
8 (木)		むぎめし	かつおのからあげ わかたけに しそあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	かつお あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそこ	しょうが たけのこ キャベツ もやし
9 (金)		むぎめし	さけのてりやき きりぼしだいこんのふくめに スナッブえんどうのごまあえ	むぎめし さとう	あぶら ごま	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん スナッブえんどう	しょうが きりぼしだいこん ごんにやく キャベツ
12 (月)		(むぎめし)	ジャンバラヤ しろいんげんまめのスープ ヨーグルト	むぎめし じゃがいも	あぶら	とりにく しろいんげんまめ	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 キャベツ
13 (火)		こくとうパン	おからいりカレーコロッケ そえレタス やさいスープ	パン さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ レタス キャベツ
14 (水)		むぎめし	マーボー豆腐 パンサンスー	むぎめし はるさめ さとう でんぶん	ラード あぶら	ぶたにく あかみそ 豆腐	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
15 (木)		むぎめし	やしししゃも あつあげのみそいため おかかあえ	むぎめし さとう	あぶら	とりにく あつあげ あかみそ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし ごんにやく
16 (金)		むぎめし	じゃがいものちゅうかいため ちゅうかやさいスープ ツナふりかけ	むぎめし さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう あおさ	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 もやし
19 (月)		むぎめし	ホイコーロー ワンタンスープ	むぎめし さとう でんぶん ワンタンのかわ	あぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが にんにく たけのこ たまねぎ
20 (火)		ロールパン	サーモンチャウダー フレンチサラダ みかんジャム	パン じゃがいも こめこ さとう みかんジャム	あぶら バター	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり
21 (水)		むぎめし	つぶっこわふうミートローフ しんたまねぎのみそしる	むぎめし パンこ でんぶん	あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ
22 (木)		むぎめし	ちくわのあおさあげ きんときまめのあまに ごもくじる	むぎめし さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	ちくわ きんときまめ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう もやし
23 (金)		むぎめし	さわらのいちみやき ごもくきんぴら いそかあえ	むぎめし さとう	あぶら	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ごんにやく もやし
26 (月)		むぎめし	とうふのみそかけ にくじゃが キャベツのあさづけ	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ ごんにやく たまねぎ キャベツ
27 (火)		(ロールパン)	いせちやときなこのあげパン とりなんぼうどん キャベツのあまずづけ	パン さとう うどん	あぶら	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	いせちや にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
28 (水)		むぎめし	さばのたつたあげ ひじきのいりに こまつなのおひたし	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ごんにやく もやし
29 (木)		むぎめし	あつあげとうすらたまごのちゅうかに ちゅうかあえ	むぎめし さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく あつあげ うすらたまご	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 たけのこ キャベツ もやし
30 (金)		むぎめし	あじのなんぶやき こうや豆腐のもの こうみづけ	むぎめし さとう	ごま あぶら	あじ とりにく こうや豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ たまねぎ ごんにやく キャベツ しょうが

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ぬ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。

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**

うまし豆腐

みえけんさん だいず つか とうふ  
三重県産の大豆を使った豆腐です。