

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	むぎしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い
2 (月)		(むぎめし)	ごぼうのドライカレー チンゲンサイのサラダ	むぎめし こめこ さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ごぼう コーン キャベツ
3 (火)		こくとうパン	つぎょうざ はるさめスープ	パン ぎょうざのかわ はるさめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし
4 (水)		むぎめし	さばのしおやき しろみそしる さやいんげんのごまあえ	むぎめし	あぶら ごま	さば しろみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ キャベツ
5 (木)		むぎめし	ちくわのかばやきふう こんにやくのとき いそかあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら ごま	ちくわ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	こんにやく キャベツ
6 (金)		むぎめし	いかのねぎしおやき ごちくにももの きゅうりのあさづけ	むぎめし さとう	あぶら	いか とりにく がんもどき ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ねぶかねぎ こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり
9 (月)		むぎめし	ひややつこ じゃがいものそばろに ひじきふりかけ	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら ごま	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	しょうが にんにく ねぶかねぎ こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ
10 (火)		こめこいり パン	さわらのハーブグリル ミネストローネ	パン パンこ	あぶら	さわら ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
11 (水)		むぎめし	マーボーどうふ ちゅうかこんにやくサラダ	むぎめし さとう でんぶん	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 きゅうり こんにやく
12 (木)		むぎめし	さけのしろみそやき やさしいためもの たたきごぼう	むぎめし さとう	あぶら ごま	さけ しろみそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ こんにやく キャベツ ごぼう
13 (金)		むぎめし	かつおとうすらたまごのあまずあん コーンサラダ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	かつお あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ コーン
16 (月)		(むぎめし)	ぶたキムチどん わかめスープ ヨーグルト	むぎめし さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ こんにやく ほししいたけ
17 (火)		(ロールパン)	フランクドック とうにゅうコーンスープ	パン さとう じゃがいも		フランクフルト ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン
18 (水)		むぎめし	さけとじゃがいものねぎソースがらめ やさしいスープ	むぎめし じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぶかねぎ たまねぎ キャベツ
19 (木)		むぎめし	にくみそうどん くきわかめのサラダ	むぎめし さとう うどん	あぶら	とりにく レバー あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	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
20 (金)		むぎめし	あじのたつたあげ あおさのすましじる こまつなのうめおかかあえ	むぎめし でんぶん ふ	あぶら	あじ とうふ かつおぶしけずり あおさ	ぎゅうにゅう あおさ	こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ ねりうめ
23 (月)		(むぎめし)	ピビンバ 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	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが たけのこ もやし たまねぎ
24 (火)		ロールパン	やきそば いせちゃビーンズ	パン やきそばめん でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく かつおぶしけずり だいず	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん いせちゃ	キャベツ もやし しょうが
25 (水)		むぎめし	さわらのしょうがやき ひじきとじゃがいものいために しそあえ	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	さわら とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん しそこ	しょうが こんにやく キャベツ もやし
26 (木)		むぎめし	アスパラガスとあつあげのみそいため ごますあえ	むぎめし さとう	あぶら ごま	とりにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ もやし
27 (金)		むぎめし	きびなごのからあげ みそしる こうみづけ	むぎめし でんぶん じゃがいも	あぶら	しろみそ あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ
30 (月)		むぎめし	とりのてりやき たけのこのきんぴら おかかあえ	むぎめし さとう	あぶら	とりにく まぐるオイルづけ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ごぼう たけのこ こんにやく キャベツ もやし

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な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
伊勢茶 津市美杉町産の伊勢茶を伊勢茶ビーンズに使います。