

れい わ ねん がつ
令和7年9月

がっこうきゅうしょくよ て い こんだてひょう
学校給食予定献立表

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・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
3 (水)		かまたきめし	いかのかりんあげ みそしる かんパン (ごまいり)	こめ でんぷん じゃがいも かんパン	あぶら	いか あかみそ しろみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし
4 (木)		(むぎめし)	ツナそぼろごはん あおなのスープ	むぎめし さとう	あぶら	まぐろオイルづけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ コーン えだまめ もやし
5 (金)		むぎめし	さけフライ そえキャベツ ごもくじる	むぎめし こむぎこ パンこ	あぶら	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ こんにゃく たまねぎ もやし
8 (月)		(むぎめし)	チキンカレーライス チンゲンサイのサラダ	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 チンゲンサイ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
9 (火)		(ロールパン)	スロッピージョーサンド (パンこいり) かぼちゃのポタージュ	パン さとう パンこ こめこ	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー コーン
10 (水)		むぎめし	ちくわのあおさあげ こんにゃくとピーマンのいために とうがんじる	むぎめし こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ちくわ ぶたにく かつおぶしけずり とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ピーマン ねぎ	こんにゃく とうがん
11 (木)		むぎめし	あきなすいりマーボー豆腐 バンサンスー	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
12 (金)		むぎめし	やきししゃも やさいのいためもの ひじきふりかけ	むぎめし さとう	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ ほししいたけ こんにゃく
16 (火)		ロールパン	ツナとマカロニのグラタン やさいスープ いちごジャム	パン ジャム こむぎこ マカロニ パンこ じゃがいも	あぶら	まぐろオイルづけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ
17 (水)		むぎめし	にくみそうどん ちゅうかコーンサラダ	むぎめし さとう うどん	あぶら	ぶたにく 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
18 (木)		むぎめし	さけのしょうがやき ごもくまめ さんしょくあえ	むぎめし さとう	あぶら	さけ とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ こんにゃく ごぼう キャベツ
19 (金)		むぎめし	あつあげとうずらたまごのあまずあん じゃがいものおかかまぶし しそとごまのふりかけ	むぎめし さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ うずらたまご かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン しそこ	ほししいたけ たまねぎ にんにく
22 (月)		(むぎめし)	ビビンバ とうふとわかめのスープ	むぎめし さとう	あぶら ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	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 (水)		むぎめし	とりごぼう しろみそしる ふうみづけ	むぎめし でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく しろみそ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう もやし キャベツ
25 (木)		(むぎめし)	わかめごはん ほきのカレーふうみやき こまつなのあえもの ヨーグルト	むぎめし さとう	※ドレッシング あぶら	ほき	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ コーン キャベツ
26 (金)		むぎめし	さわらのたつたあげ こうやどうふとひじきのにもの しそあえ	むぎめし でんぷん さとう	あぶら	さわら とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそこ	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり
29 (月)		むぎめし	ひややつこ にくじゃが  きゅうりづけ	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが こんにゃく ほししいたけ たまねぎ きゅうり
30 (火)		ロールパン	やきそば セサミビーンズ	パン やきそばめん でんぷん さとう	あぶら ごま	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	キャベツ もやし しょうが

しょうじ まえ かなら せっけん て あら て こう ゆび あいだ ゆびさき 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。

きゅうしょくとうばん ひと て せん せいけつ はくい
給食当番 の人はとくに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。

み え け ん まいつき だい にちようび ぜんじつ じものいちばん ひ さだ きまざま とく
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
いちばん きゅうしょく ひ じっし ちさんちしょう しょういく じゅうじつ はか
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。

たまご しょう ふう しょう ひょうき
※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。

こんだて よていこんだて しょうがい りゅうつう じしょうとう 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。

たいふう けいほうはつびょうじ ていでん じ きゅうしょく ちゅうし よくじつい こう こんだてないよう へんこう
◆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。

こんげつ ちさんちしょう
 **今月の地産地消**
うまし どうふ みえけんさんだいず つか つし せいぞう
美し豆腐 三重県産大豆を使って津市で製造されたものです。