

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	しほうが多い	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 (水)		むぎめし	さわらのてりやき きりぼしだいこんのふくめに ごまあえ	むぎめし さとう	あぶら ごま	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし きりぼしだいこん ごんにやく
2 (木)		むぎめし	かつおのごまからめ まこもたけのきんぴら いそかあえ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら ごま	かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが もやし まこもたけ ごんにやく
3 (金)		むぎめし	ミートローフ やさいスープ	むぎめし パンこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
6 (月)		むぎめし	とうふのみそかけ いもに こうみづけ	むぎめし さとう さといも	あぶら	とうふ あかみそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ごんにやく しめじ ねぶかねぎ キャベツ しょうが
7 (火)		ロールパン	サーモンコロッケ 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	さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ レタス もやし
8 (水)		むぎめし	はっほうさい (うずらたまごいり) はるさめのちゅうかサラダ	むぎめし さとう でんぶん はるさめ	あぶら	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ もやし
9 (木)		むぎめし	さわらのなんぶやき ひじきとじゃがいものいために たくあんのあえもの	むぎめし さとう じゃがいも	あぶら ごま	さわら とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ごんにやく キャベツ たくあんづけ
10 (金)		(むぎめし)	まつりずし しろみそしる シロモチくん	むぎめし さとう つきみだんご		とりにく とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ れんこん かんぴょう たまねぎ
14 (火)		こくとうパン	ポークビーンズ ごぼうサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら ※ドレッシング	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ ごぼう キャベツ コーン
15 (水)		むぎめし	いかのあおさあげ こまつなのおひたし まこもたけのみそしる	むぎめし でんぶん	あぶら	いか あつあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう あおさ	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ まこもたけ
16 (木)		むぎめし	とりにくとあつあげのもの おかかあえ みかん	むぎめし さとう	あぶら	とりにく あつあげ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが みかん ごんにやく ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし
17 (金)		(むぎめし)	いもごはん さばのいちみやき ぶたじる	むぎめし さつまいも	ごま あぶら	さば ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう ごんにやく だいこん キャベツ
20 (月)		むぎめし	カレーうどん まめれんこん	むぎめし うどん でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん
21 (火)		ロールパン	あきのにぎわいシチュー ツナサラダ	パン さつまいも こむぎこ さとう	あぶら バター	とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	セロリー たまねぎ しめじ キャベツ
22 (水)		むぎめし	さばのしょうがに けんちんじる つぼづけ	むぎめし さとう		さば あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん ごんにやく つぼづけ
23 (木)		むぎめし	しいらのヤンニョムソースかけ ナムル とうふスープ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	しいら あかみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ
24 (金)		むぎめし	あつあげのみそいため たまごスープ	むぎめし さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ごんにやく
27 (月)		(むぎめし)	きのこカレーライス だいこんサラダ	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 エリンギ たまねぎ しめじ だいこん コーン
28 (火)		ロールパン	スパゲッティミートソース ドレッシングサラダ	パン さとう スパゲッティ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
29 (水)		むぎめし	ユーリンチー ちゅうかあえ ワンタンスープ	むぎめし でんぶん さとう ワンタンのかわ	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが ねぶかねぎ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ
30 (木)		むぎめし	さけのしろみそやき だいこんとがんもどきのにも キャベツのあさづけ	むぎめし さとう	あぶら ごま	さけ しろみそ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごんにやく キャベツ
31 (金)		むぎめし	いわしのからあげ じゃがいものそぼろに しそあえ	むぎめし でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう いわし	にんじん しそこ	しょうが ほししいたけ ごんにやく もやし たまねぎ キャベツ

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。

◆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。



今月の地産地消

まこもたけ

津市美杉町産のものをみそ汁ときんぴらに使います。