

日付 (曜日)	献立名	使用材料		
		熱や力になる食品(きいろ)	血や肉・骨になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)
1 (水)	麦飯 八宝菜 わかめサラダ 牛乳	麦飯 だん粉 さとう 植物油	豚肉 いか うずら卵 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 たけのこ
2 (木)	ロールパン 大豆入りキーマカレー 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン 小麦粉 じゃがいも 植物油	牛肉 豚肉 ベーコン 大豆 ヨーグルト 牛乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー
6 (月)	麦飯 秋刀魚の甘露煮 湯葉のすまし汁 ほうれん草と白菜のごまあえ 牛乳	麦飯 さとう ごま	秋刀魚 ゆば 牛乳	ほうれん草 ねぎ 白菜 生姜 えのきだけ
7 (火)	ロールパン スパゲッティミートソース ごぼうサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう 植物油 マヨネーズ ごま	牛肉 豚肉 牛乳	にんじん トマト煮 ごぼう 玉ねぎ にんにく セロリー
8 (水)	麦飯 マーボー豆腐 拌三条 牛乳	麦飯 だん粉 はるさめ さとう 植物油 ラード	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ もやし にんにく 生姜
9 (木)	ロールパン チンゲン菜のクリーム煮 フレンチサラダ りんごジャム 牛乳	ロールパン じゃがいも 米粉 さとう 植物油	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ セロリー りんご
10 (金)	いもごはん 鱈のみそ焼き けんちん汁 牛乳	麦飯 さつまいも さとう 植物油 ごま	鱈 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく
13 (月)	麦飯 焼きししゃも 芋煮 しそあえ 牛乳	麦飯 さといも さとう	牛肉 ししゃも 牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜 ごぼう もやし まいたけ こんにゃく しそ粉
14 (火)	きなこ揚げパン 信田うどん キャベツの甘酢漬 牛乳	ロールパン 乾麺 さとう 植物油	鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ
15 (水)	吹き寄せごはん 煮豆 白みそ汁 牛乳	麦飯 さとう 植物油 栗	鶏肉 金時豆 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	にんじん ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ
16 (木)	ロールパン 鮭のムニエル スイートマッシュポテト ジュリアンスープ 牛乳	ロールパン 小麦粉 さつまいも さとう 植物油 バター	鮭 ベーコン 牛乳	にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ
17 (金)	麦飯 カレー浜揚げ 沢煮鮎 のり佃煮 牛乳	麦飯 だん粉 植物油	鰯 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 のり佃煮	にんじん ねぎ 白菜 玉ねぎ 大根 たけのこ
20 (月)	麦飯 鯖の塩焼き おからの炒り煮 白菜漬 牛乳	麦飯 さとう 植物油 ごま	鯖 鶏肉 おから 牛乳	にんじん ねぎ 白菜 ごぼう こんにゃく 干しいたけ
21 (火)	黒糖パン 津コロッケ 添野菜 春雨スープ 牛乳	黒糖パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも はるさめ 植物油	豚肉 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 生姜
22 (水)	麦飯 一口おでん 納豆みそ みかん 牛乳	麦飯 里いも さとう 植物油	豚肉 うずら卵 ちくわ 揚げボール 納豆 がんもどき みそ 牛乳	にんじん 大根 こんにゃく みかん
24 (金)	ロールパン いかフライ コーン豆乳卵スープ 牛乳	ロールパン 小麦粉 パン粉 だん粉 さとう 植物油	いか 鶏卵 ベーコン 豆乳 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン
27 (月)	カレーライス ブロッコリーのおかかあえ 牛乳	麦飯 小麦粉 じゃがいも 植物油	豚肉 鯉節削り 牛乳	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリー
28 (火)	米粉入りパン えびのチリソースかけ チャプチェ みかん 牛乳	米粉入りパン だん粉 はるさめ さとう 植物油 ごま	豚肉 えび 牛乳	にんじん にら キャベツ たけのこ 生姜 にんにく 干しいたけ みかん
29 (水)	麦飯 高野豆腐のたまごとし れんこんのあえもの 焼きのり 牛乳	麦飯 さとう 植物油	鶏肉 鶏卵 まぐろオイル漬 高野豆腐 牛乳 のり	にんじん みつば れんこん キャベツ 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ
30 (木)	ロールパン 白菜と肉団子のスープ さつまいもと大豆のかりんとう 牛乳	ロールパン さつまいも だん粉 さとう 植物油	鶏肉 大豆 豆腐 牛乳	にんじん ねぎ 玉ねぎ 白菜 生姜 干しいたけ

食事の前には、必ず石けんなどを使い、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、特にていねいに手を洗い、清潔な白衣、帽子、マスクをつけるようにしましょう。

今月の地産地消

カレー浜揚げ

三重県産の鰯のすり身を使います。

※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。

のり佃煮

三重県のあおさとひじきで作られたものです。