

7月 学校給食予定献立表

令和4年度

上野小学校

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		体をつくる食品(あか)		体の調子を整える食品(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 (金)	ロールパン ポークビーンズ フレンチサラダ 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	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 キャベツ きゅうり
4 (月)	むぎ 麦ごはん さわらの照り焼き みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごま	さわら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり
5 (火)	むぎ 麦ごはん 冷奴 肉じゃがのうま煮 ひじきふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	とうふ かつおぶしけずり ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	しょうが ほししいたけ こんにゃく たまねぎ
6 (水)	げんりょう 減量ロールパン スパゲッティナポリタン コーンサラダ 牛乳	ロールパン さとう スパゲッティ	しよくぶつゆ	ソーセージ	ぎゅうにゅう	ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
7 (木)	むぎ 麦ごはん 焼きししゃも 七夕麺 小松菜とキャベツのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ ふ ひやむぎ	しよくぶつゆ ごま	とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん オクラ こまつな	とうがん キャベツ
8 (金)	ロールパン ホキフライ カレースープ 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ じゃがいも	しよくぶつゆ	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ
11 (月)	むぎ 麦ごはん ポークカレー くきわかめのサラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
12 (火)	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 ばんさんすう 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ もやし
13 (水)	こくとう 黒糖パン さけのバーベキューソースかけ ABCスープ 牛乳	こくとうパン こめこ さとう マカロニ	しよくぶつゆ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ
14 (木)	むぎめし 麦飯 いかのしそ粉揚げ ぼんじる 盆汁 きゅうりの浅漬 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん	しよくぶつゆ	いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しそこ かぼちゃ さやいんげん	ごぼう たまねぎ なす えだまめ きゅうり
15 (金)	ロールパン ローストチキン やさい 野菜スープ 牛乳	ロールパン じゃがいも		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ

◆この献立は予定献立であり、天候や食材の流通の事情等により、変更することがあります。ご理解いただきますようお願いいたします。

食事の前には必ず石けんで手を洗い、手の甲、指の間、指先までしっかり洗いましょう。

給食当番の人は特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、様々な取り組みをしています。
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



冷奴

みえけんさんだいず つく
三重県産大豆で作られた
一食用の豆腐を使います。