

9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
2 (金)	減量ロールパン ジャーチャー麺 フライドポテト 牛乳	ロールパン さとう ほしちゆうかめん じゃがいも	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ
5 (月)	麦ごはん ビビンバ トックスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう トック	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
6 (火)	麦ごはん 冷奴 肉じゃがのうま煮 しそとごまのふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ ごま	とうふ ぶたにく	ぎゆうにゆう	ねぎ にんじん しそこ	しょうが ほししいたけ こんにやく たまねぎ
7 (水)	セルフフランクドック かぼちゃのポタージュ 牛乳	ロールパン さとう こめこ	しよくぶつゆ	フランクフルト ベーコン	ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん かぼちゃ	キャベツ セロリー たまねぎ
8 (木)	麦ごはん ひじき入り中華そば とうがん汁 月見団子 牛乳	こめ おおむぎ さとう きなこだんご	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく だいち あかみそ	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ とうがん えのきたけ
9 (金)	黒糖パン さけのマリネ ジュリアンスープ 牛乳	こくとうパン こめこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	さけ ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ キャベツ
12 (月)	麦ごはん チキンカレー フレンチサラダ ぶどう 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	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ぶどう
13 (火)	麦ごはん 秋なす入りマーボー豆腐 はるさめ 春雨の中華サラダ 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 ごま	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゆうにゆう	ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ もやし
14 (水)	ロールパン さわらのハーブグリル ミネストローネ 牛乳	ロールパン パンこ じゃがいも	オリーブゆ	さわら ベーコン しろいんげんまめ	ぎゆうにゆう	にんじん トマトに	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
15 (木)	麦ごはん いかのかりん揚げ みそ汁 ごま塩キャベツ 牛乳	こめ おおむぎ でんぷん こめこ	しよくぶつゆ ごま	いか とうふ あかみそ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ
16 (金)	米粉入りパン しいらのピザ焼き 豆乳コーンスープ 牛乳	こめこいりパン じゃがいも		しいら ベーコン とうにゆう	ぎゆうにゆう チーズ	ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン
17 (土)	麦ごはん 鶏ちゃん焼き にゅうめん 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぷん そうめん	しよくぶつゆ	とりにく あかみそ あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん にら ねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ
21 (水)	減量ロールパン 和風スパゲッティ わかめサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ	ベーコン まぐろオイルづけ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ほししいたけ キャベツ
22 (木)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ ごもく 五目きんぴら おかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら	ちくわ ぶたにく かつおぶしけずり	ぎゆうにゆう あおさ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう こんにやく キャベツ
26 (月)	麦ごはん さわらの白みそ焼き ごもくまめ 五目豆 キャベツともやしのしそあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さわら しろみそ だいち とりにく	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん しそこ	こんにやく ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし
27 (火)	麦ごはん 厚揚げのカレーチャンプル もずくスープ 牛乳	こめ おおむぎ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	ぎゆうにゆう もずく	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし
28 (水)	ロールパン いかフライ 野菜スープ 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	いか ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ キャベツ
29 (木)	麦ごはん 焼きししゃも じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	とりにく あつあげ	ぎゆうにゆう ししゃも のり	にんじん チンゲンサイ	こんにやく たまねぎ もやし
30 (金)	ロールパン チリコンカン キャベツとコーンのスープ 牛乳	ロールパン さとう	しよくぶつゆ	ぎゆうにく ぶたにく きんときまめ	ぎゆうにゆう	にんじん	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ コーン

◆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及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。

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、マスクをつけましよう。

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、県内の地産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



みえけんさんだいず つく  
三重県産大豆で作られた  
いっしょくよう とうふ つか  
一食用の豆腐を使います。

冷奴