

10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	しほがが多い	たんばくしつが多い	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 (月)	むぎ 麦ごはん さばのみそ焼き おひたし 切りほんだいこん ふくに ぎゅうにゅう 切干大根の含め煮 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さば あわせみそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ きりほんだいこん こんにやく
4 (火)	むぎ 麦ごはん 回鍋肉 たまご 卵スープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ
5 (水)	ロールパン 秋のにぎわいシチュー フレンチサラダ 牛乳	ロールパン さつまいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ バター	とりにく	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
6 (木)	まつりずし 白みそ汁 シロモチくん 牛乳	こめ おおむぎ さとう しろだんご		とりにく とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ れんこん かんぴょう たまねぎ
7 (金)	ロールパン 豚肉のアングリーズ カレースープ 牛乳	ロールパン でんぶん パンこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ
11 (火)	むぎ 麦ごはん ポークカレー ひじきサラダ 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 ひじき	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン
12 (水)	こめこい 米粉入りパン さけのパン粉焼き やさい 野菜スープ 牛乳	こめこいりパン パンこ じゃがいも	オリーブゆ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ
13 (木)	むぎ 麦ごはん かつおの竜田揚げ キャベツのしそあえ けんちん汁 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん	しよくぶつゆ	かつお あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	しそこ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう こんにやく だいこん
14 (金)	げんりょう 減量ロールパン きのごスパゲッティ だいず 大豆サラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ
17 (月)	むぎ 麦ごはん さばの塩焼き まこもたけのきんぴら 小松菜のごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが まこもたけ こんにやく もやし
18 (火)	むぎ 麦ごはん マーボー豆腐 ちゅうかふう 中華風ごまだれサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし
19 (水)	げんりょう 減量ロールパン カレーうどん こまつな きりほんだいこん 小松菜と切干大根のサラダ 牛乳	ロールパン うどん でんぶん	しよくぶつゆ ドレッシング※	とりにく あぶらあげ まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きりほんだいこん
20 (木)	さつまいもごはん いわしの甘露煮 豚汁 牛乳	こめ おおむぎ さつまいも さとう		ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	しょうが こんにやく だいこん はくさい
21 (金)	こくとう 黒糖パン 津ギョウザ はるさめ 春雨スープ 牛乳	こくとうパン ぎょうざのかわ でんぶん はるさめ	ごまあぶら しよくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし
24 (月)	むぎ 麦ごはん とりのから揚げ ナムル ワンタンスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん ワンタンのかわ	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ほししいたけ もやし
25 (火)	むぎ 麦ごはん あじのてりマヨ焼き だいこん 大根とがんもどきの煮物 おかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ドレッシング※	あじ がんもどき かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん こんにやく キャベツ
26 (水)	ロールパン 大豆のチリソース煮 ツナサラダ 牛乳	ロールパン こめこ さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトみずに	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ
27 (木)	むぎ 麦ごはん いかのしそ粉揚げ さわにわん 沢煮椀 ひじきふりかけ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	いか ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	しそこ にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく
28 (金)	ロールパン ツナとかぼちゃのグラタン ABCスープ 牛乳	ロールパン こめこ マカロニ	しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ
31 (月)	むぎ 麦ごはん さわらの一味焼き ごもくに 五目煮 たくあんのあえもの 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	さわら とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが こんにやく れんこん ほししいたけ キャベツ たくあんづけ

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 はとくにい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に努めています。

◆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。
◆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。
※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。

今月の地産地消

まこもたけ 津市の美杉町で作られたたまこもたけを使用します。