

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 (火)	むぎ とうふ からに 麦ごはん 豆腐のピリ辛煮 ばんさんすう ぎゅうにゅう 拌三絲 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しょくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ
2 (水)	ロールパン スコップクロック ABCスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン じゃがいも パンこ マカロニ	しょくぶつゆ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ
4 (金)	げんりょう 減量ロールパン クリームスパゲッティ だいこん ぎゅうにゅう 大根サラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ こめこ さとう	しょくぶつゆ バター ごまあぶら	とりにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ コーン だいこん
7 (月)	むぎ しおや 麦ごはん さばの塩焼き そうへいじる はくさいづけ ぎゅうにゅう 僧兵汁 白菜漬 牛乳	こめ おおむぎ さといも	ごま	さば ぶたにく あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく ごぼう だいこん はくさい
8 (火)	むぎ あまず 麦ごはん いかの甘酢あんかけ い に ぎゅうにゅう ひじきの炒り煮 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	いか とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう いとこんにやく
9 (水)	ロールパン ポークビーンズ きわかめのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン じゃがいも さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
10 (木)	むぎ や 麦ごはん 焼きししゃも にく に ぎゅうにゅう 肉じゃがのうま煮 おひたし 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しょくぶつゆ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ いとこんにやく たまねぎ もやし
11 (金)	こめこい ちんじゆわんずう 米粉入りパン 珍珠丸子 ちゅうか ぎゅうにゅう 中華スープ 牛乳	こめこいりパン でんぶん もちごめ はるさめ	しょくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たまねぎ もやし
14 (月)	むぎ て や 麦ごはん さわらの照り焼き い に ぎゅうにゅう おからの炒り煮 ごま酢あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ ごま	さわら とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが いとこんにやく ほししいたけ ごぼう キャベツ
15 (火)	むぎ ひとち 麦ごはん 一口おでん なっとう や ぎゅうにゅう 納豆みそ 焼きのり 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しょくぶつゆ	あつあげ あげボール うずらたまご ぶたにく なっとう あかみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	こんにやく だいこん
16 (水)	こくとう しいらのカップ焼き 黒糖パン しいらのカップ焼き ジュリアンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	こくとうパン じゃがいも	ドレッシング※	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ クリームコーン キャベツ
17 (木)	むぎ や ふう 麦ごはん いわしのかば焼き風 じる ぎゅうにゅう のっぺい汁 みかん 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しょくぶつゆ	いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん こんにやく ほししいたけ みかん
18 (金)	ロールパン はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ たいがくいも ぎゅうにゅう 大学芋 牛乳	ロールパン でんぶん さつまいも さとう	しょくぶつゆ ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい
19 (土)	むぎ ちキンカレー 麦ごはん チキンカレー コールスロー ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
22 (火)	むぎ ぶたにくだん (麦ごはん) 豚肉丼 みる ぎゅうにゅう みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう さつまいも	しょくぶつゆ	ぶたにく あわせみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ いとこんにやく キャベツ もやし
24 (木)	ふ よ しろ しろ 吹き寄せごはん 白みそ汁 こうみづけ ぎゅうにゅう 香味漬 牛乳	こめ おおむぎ さつまいも	しょくぶつゆ ごま	とりにく とうふ あぶらあげ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ キャベツ
25 (金)	あ きなご揚げパン とりなばんうどん きなご揚げ ぎゅうにゅう キャベツの甘酢漬 牛乳	ロールパン さとう うどん	しょくぶつゆ	きなご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
28 (月)	こやどうふ 高野豆腐の煮物 そう はくさい ぎゅうにゅう ほうれん草と白菜のごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	とりにく こやどうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ いとこんにやく はくさい
29 (火)	むぎ しょうが や 麦ごはん さけの生姜焼き ごもくまめ ぎゅうにゅう 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	しょくぶつゆ	さけ だいず とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しそこ	しょうが キャベツ こんにやく ごぼう ほししいたけ もやし
30 (水)	ロールパン まぐろのヤンニョムソースかけ チャプチェ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン でんぶん さとう はるさめ	しょくぶつゆ ごまあぶら	まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ

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。
※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
豆腐
三重県産大豆で作られた豆腐です。