

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		からだづくし食品(あか)		からだを調子を整える食品(みどり)	
		たんぱく質が多い	しほが多い	たんぱく質が多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
4 (月)	むぎ 小麦ごはん 米粉のカレー フレンチサラダ ヨーグルト 牛乳	こめ おおむぎ さとう こめこ じゃがいも	しよくぶつゆ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり
5 (火)	むぎ 小麦ごはん いかの揚げ煮 みそ汁 かんぱん 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん かんぱん	しよくぶつゆ	いか 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 ちやし
6 (水)	げんりょう 減量ロールパン 肉みそうどん 中華コーンサラダ 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン サラダこんにやく
7 (木)	むぎ 小麦ごはん 厚揚げとうずら卵の甘酢あん ナムル しそとごまのふりかけ 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	ぶたにく あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ しそこ	ほししいたけ たまねぎ ちやし
8 (金)	こめこい 米粉入りパン サーモンフライ ミネストローネ 牛乳	こめこいパン こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ	さけ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
11 (月)	むぎ 小麦ごはん ビビンバ わかめスープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま ごまあぶら	ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが にんにく ちやし しめじ ほししいたけ たまねぎ
12 (火)	むぎ 小麦ごはん いかのピリ焼き おからの炒り煮 キャベツのごま和え 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごま	いか とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく いとこんにやく ほししいたけ ごぼう キャベツ ちやし
13 (水)	げんりょう 減量ロールパン やきそば フライビーンズ 牛乳	ロールパン やきそばめん でんぶん さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく かつおぶしけずり だいず	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ ちやし
14 (木)	むぎ 小麦ごはん 秋なす入りマーボー豆腐 ばんざんすー 拌三条 ぶどう 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが なす キャベツ ちやし ぶどう
15 (金)	こくとう 黒糖パン さわらのてりマヨ焼き ジャーマンポテト コーンサラダ 牛乳	こくとうパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン
19 (火)	むぎ 小麦ごはん 油淋鶏 とうがん汁 つぼ漬 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	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが ねぎ しめじ とうがん つぼづけ
20 (水)	げんりょう 減量ロールパン クリームペンネ わかめサラダ いちごジャム 牛乳	ロールパン マカロニ さとう いちごジャム	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん チンゲンサイ	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり
21 (木)	むぎ 小麦ごはん 焼きししやも ごもくまめ さんしよくあ 五目豆 三色和え 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ししやも こんぶ	にんじん ごまつな	ほししいたけ こんにやく ごぼう キャベツ
22 (金)	セルフツナサンド かぼちゃのポタージュ 牛乳	こめこいパン さとう こめこ	しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ セロリー
25 (月)	むぎ 小麦ごはん 鯖の照り焼き こうやどうふ 高野豆腐とひじきの煮物 ごま酢和え 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ごま	さわら とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが いとこんにやく キャベツ ちやし
26 (火)	むぎ 小麦ごはん 冷奴 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの浅漬 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが いとこんにやく ほししいたけ たまねぎ きゅうり
27 (水)	ロールパン チリコンカーン こまつな 小松菜サラダ 牛乳	ロールパン さとう	しよくぶつゆ	ぎゅうにく ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ
28 (木)	むぎ 小麦ごはん ちくわのカレー揚げ こんにやくとピーマンの炒め煮 チンゲン菜とちやしのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま	ちくわ ぶたにく かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	こんにやく ちやし
29 (金)	げんりょう 減量ロールパン しいらのピザ焼き やさい 野菜スープ つきみだんご 月見団子 牛乳	ロールパン じゃがいも きなこだんご		しいら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ

食事の前には必ず石鹸で手を洗い、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ないに手を洗い清潔な白衣、ぼうし、マスクをつけましょう。

◆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。

今月の地産地消
26日 冷奴
うま 豆腐 みえけんさんだいず つか とうふ しょう
美し豆腐 三重県産大豆 を使った豆腐 を使用 しています。

