

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン	献立名	食品名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)	
				たんすいぶつが多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むぎしつが多い	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	わふうスパゲッティ だいこんサラダ	ロールパン スパゲッティ さとう	あぶら ごま ※ドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ほししいたけ だいこん
5 (火)		むぎめし	いわしのピリからに さわにわん キャベツともやしのあえもの	むぎめし さとう でんぶん		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし	ねぎ にんじん	にんにく しょうが ごぼう だいこん つきごんにやく キャベツ もやし
6 (水)		ロールパン	ツナコロッケ そえきゃべつ ごまスープ	ロールパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	まぐるオイルづけ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ
7 (木)		かまたきごはん	マーボー豆腐 パンサンズク	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	ぶたにく あかみそ 豆腐	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし
8 (金)		ロールパン	ホキのバーベキューソースかけ ゆぼとこまつなのスープ じゃがいものバターに	ロールパン こめこ さとう じゃがいも	あぶら バター	ほき とろふ ゆば	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ
11 (月)		むぎめし	ポークカレー ひじきいりだいずサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく だいず	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
12 (火)		むぎめし	さといものそぼろに キャベツとこまつなのおかかあえ なっとうみそ	むぎめし さといも さとう	あぶら	とりにく かつおぶしけずり ぶたにく なっとう あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ ごんにやく れんこん キャベツ
13 (水)		ロールパン	はくさいとにくだんごのスープ だいがくいも	ロールパン でんぶん さつまいも さとう	あぶら ごま	とりにく とろふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ しょうが はくさい
14 (木)		(かまたきごはん)	ふきよせごはん いっきみそのみそしる きんときまめのあまに	こめ おおむぎ さつまいも さとう	あぶら	とりにく いっきみそ あつあげ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ だいこん
15 (金)		こくとうパン	つぎょうザ はるさめスープ	こくとうパン ぎょうぎのかわ はるさめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが もやし
18 (月)		むぎめし	こうや豆腐のたまごとし はくさいともやしのしそこあえ ツナふりかけ	むぎめし さとう	あぶら	とりにく こうや豆腐 たまご まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん しそ	ほししいたけ いとごんにやく たまねぎ はくさい もやし
19 (火)		かまたきごはん	さけのしょうがやき あつあげのみそしる ごんにやくのとき	こめ おおむぎ じゃがいも さとう		さけ あつあげ あわせみそ かつおぶしけずり	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ もやし みすぎごんにやく
20 (水)		(ロールパン)	いせちゃときなこのあげパン とりなばらうどん キャベツのあまずつけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう		きなことりにく	ぎゅうにゅう	りよくちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ
21 (木)		むぎめし	さばのしおやき とろろこんぶじる あいまぜ	むぎめし さとう	ごま	さば とろふ	ぎゅうにゅう とろろこんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん ごぼう ほししいたけ
22 (金)		こめこいりパン	イカのマリネ カレースープ	こめこいりパン でんぶん さとう マカロニ	あぶら	いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ
25 (月)		むぎめし	まさごあげ (えびいり) あおさのみそしる つぼづけ	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	とろふ えび とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし つぼづけ
26 (火)		かまたきごはん	さわらのなんぶがやき おからのいりに こうみづけ	こめ おおむぎ さとう	ごま あぶら	さわら とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	いとごんにやく ほししいたけ ごぼう はくさい もやし しょうが
27 (水)		ロールパン	シイラのトマトソースかけ とうにゅうチャウダー りんご	ロールパン こむぎこ さとう じゃがいも こめこ	あぶら	しいら とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマトに にんじん	たまねぎ セロリー しめじ コーン りんご
28 (木)		むぎめし	みそおでん ほうれんそうとはくさいのあえもの	むぎめし さといも さとう		あつあげ あげボール うずらたまご あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごんにやく だいこん はくさい
29 (金)		こめこいりパン	つぶっこグラタン だいこんとこまつなのスープ	こめこいりパン こむぎこ マカロニ パンこ	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ だいこん

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。

◆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

伊勢茶 津市美杉町でとれた茶葉から作られたお茶です。
美杉ごんにやく 津市美杉町で手作りされるごんにやくです。