

献立は諸事情により一部変更する場合があります。

スクールランチを調理している調理場では、そば、落花生を含む料理も調理しております。

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材			エネルギー たんぱく質 脂質
					体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	
1 お月見 献立	A	豚ステーキのオニオンソースかけ 赤じそもやし ハムサラダ ごまドレッシング 黒豆	肉団子の酢豚風&きのこごはん ハムサラダ ごまドレッシング 黒豆	お月見 ゼリー	牛乳 豚肉 ハム 黒豆	ごはん 油 砂糖 ごまドレッシング お月見ゼリー	玉ねぎ もやし 赤じそ粉 キャベツ きゅうり	835 30.1 25.7
	B	ママー豆腐 肉じゃが あけぼのサラダ			牛乳 肉団子 ハム 黒豆 油揚げ	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごまドレッシング お月見ゼリー	椎茸 筍 ビーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり しめじ	847 27.3 23.5
2 (金)	A	ママー豆腐 肉じゃが あけぼのサラダ	とうもろこしのかき揚げ&かにかまの天ぷら 天つゆ 肉じゃが あけぼのサラダ	ごま団子	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 豆味噌 かつお油漬 炒り玉子	ごはん 砂糖 油 でんぶん ごま油 じゃがいも マヨネーズ ごま団子	玉ねぎ 人参 ねぎ 筍 椎茸 しょうが にんにく しらたき ブロッコリー きゅうり	829 27.9 23.1
	B	若鶏の唐揚げ フェットチーネ ナムル スパイシートマト煮 ジョア(プレーン)			牛乳 いかすり身 かにかま 豚肉 かつお油漬 炒り玉子	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも マヨネーズ ごま団子	玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 しらたき ブロッコリー きゅうり	887 27.3 25.1
5 (月)	A	豚肉の柳川風 ナムル スパイシートマト煮 ジョア(プレーン)	若鶏の唐揚げ フェットチーネ ナムル スパイシートマト煮 ジョア(プレーン)	抹茶プチ ケーキ	ジョア(プレーン) 豚肉 高野豆腐 卵 ハム 鶏肉 大豆	ごはん 砂糖 でんぶん ナムルドレッシング 抹茶プチケーキ	玉ねぎ ごぼう 人参 椎茸 小松菜 大豆もやし ビーマン にんにく	749 29.8 15.3
	B	ホキのカレーマヨ焼き パッタイ NEW ハバイヤチャンプルー			牛乳 ジョア(プレーン) 鶏肉 ハム 大豆	ごはん 砂糖 ごはん 油 砂糖 フェットチーネ ナムルドレッシング 抹茶プチケーキ	玉ねぎ 赤ピーマン バジル バイン缶 にんにく キャベツ もやし 人参 ビーマン にんにく	844 30.2 23.6
6 (火)	A	ホキのカレーマヨ焼き パッタイ NEW ハバイヤチャンプルー	ガバオライス パッタイ NEW ハバイヤチャンプルー	バイン缶	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ 米粉麺 カレーソース	ピーマン 玉ねぎ 赤ピーマン キャベツ もやし いら にんにく ハバイヤ 人参 ねぎ バイン缶	791 26.3 25.1
	B	あじのごまがらめ焼き おかかキャベツ ばんさんすう 関東煮			牛乳 鶏肉 炒り玉子 豚肉 ベーコン	ごはん 砂糖 油 米粉麺	玉ねぎ 赤ピーマン バジル バイン缶 にんにく キャベツ もやし いら ハバイヤ 人参 ねぎ	810 27.9 23.9
7 (水)	A	あじのごまがらめ焼き おかかキャベツ ばんさんすう 関東煮	えびマヨ おかかキャベツ ばんさんすう 関東煮	大学芋	牛乳 あじ かつお粉 ハム 竹輪	ごはん 油 砂糖 ごま 春雨 大学芋	キャベツ 大豆もやし きゅうり 大根 人参 こんにゃく	768 29.0 19.0
	B	さんまの塩焼き 赤じそキャベツ ブロッコリーサラダ 千草和え			牛乳 えび かつお粉 ハム 竹輪	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 マヨネーズ 春雨 大学芋	レモン汁 キャベツ 大豆もやし きゅうり 大根 人参 こんにゃく	833 27.6 24.3
8 (木)	A	さんまの塩焼き 赤じそキャベツ ブロッコリーサラダ 千草和え	春巻き&揚げ焼売&キムチチャーハン ブロッコリーサラダ 千草和え	杏仁豆腐	牛乳 さんま ハム 炒り玉子	ごはん 油 砂糖 和風ドレッシング 春雨 ごま 杏仁豆腐	キャベツ 赤じそ粉 ブロッコリー コーン ほうれん草 人参	817 28.2 28.7
	B	チンジャオロース ウイナーと野菜のケチャップ煮 小松菜のおひたし			牛乳 焼売 ハム 炒り玉子 豚肉	ごはん 油 砂糖 春巻き 和風ドレッシング 春雨 ごま 杏仁豆腐 ごま油	ブロッコリー コーン ほうれん草 人参 キムチ しょうが	870 27.0 34.9
9 (金)	A	チンジャオロース ウイナーと野菜のケチャップ煮 小松菜のおひたし	焼き鳥 ウイナーと野菜のケチャップ煮 小松菜のおひたし	すりおろし 洋梨 プチゼリー	牛乳 豚肉 ウイナー	ごはん 砂糖 油 でんぶん マカロニ ごま ひよこ豆 すりおろし洋梨ゼリー	筍 ビーマン 赤ピーマン にんにく 人参 黄ピーマン しょうが 玉ねぎ 小松菜 しめじ トマト水煮 えのきたけ	764 27.6 21.3
	B	メンチカツ ソース ゆでキャベツ トマトペンネ 青菜の炒め物 味付小魚			牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 ベーコン 油揚げ 味付小魚	ごはん 砂糖 マカロニ ひよこ豆 ごま すりおろし洋梨ゼリー	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 小松菜 しめじ にんにく	789 27.5 20.3
12 (月)	A	メンチカツ ソース ゆでキャベツ トマトペンネ 青菜の炒め物 味付小魚	親子丼 トマトペンネ 青菜の炒め物 味付小魚		牛乳 メンチカツ ベーコン 油揚げ 味付小魚	ごはん 油 ペンネ ごま油	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 小松菜 しめじ にんにく	834 26.9 24.9
	B	よだれ鶏 きたあかりのコロッケ 切干大根のサラダ 野沢菜漬			牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 ベーコン 油揚げ 味付小魚	ごはん 砂糖 でんぶん ペンネ ごま油	玉ねぎ 人参 筍 ビーマン 小松菜 しめじ にんにく	766 31.0 21.0
13 (火)	A	よだれ鶏 きたあかりのコロッケ 切干大根のサラダ 野沢菜漬	牛すき煮 きたあかりのコロッケ 切干大根のサラダ 野沢菜漬		牛乳 蒸し鶏 茎わかめ	ごはん 砂糖 油 ごま ラー油 きたあかりのコロッケ ごま油	キャベツ もやし きゅうり ねぎ しょうが にんにく 切干大根 野沢菜漬	753 28.4 18.0
	B	豚キムチ ツナキャベツ 里芋の煮物 しそ昆布			牛乳 牛肉 茎わかめ	ごはん 砂糖 油 きたあかりのコロッケ ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき ねぎ しょうが もやし 切干大根 野沢菜漬	782 26.1 21.3
14 (水)	A	豚キムチ ツナキャベツ 里芋の煮物 しそ昆布	かつおフライ ソース おかかもやし ツナキャベツ 里芋の煮物 しそ昆布		牛乳 豚肉 合わせ味噌 鶏肉 かつお油漬 しそ昆布	ごはん 砂糖 油 ごま油 マヨネーズ 里芋	白菜 玉ねぎ いら キムチ キャベツ きゅうり コーン 人参 しらたき	818 29.3 26.6
	B	いかの明太子マヨソースがけ 小松菜ソテー コーンポテト チーズ			牛乳 かつおフライ かつお粉 鶏肉 かつお油漬 しそ昆布	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ 里芋	もやし キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 しらたき	813 27.9 23.4
15 (木)	A	いかの明太子マヨソースがけ 小松菜ソテー コーンポテト チーズ	ミートスパゲッティ&食パン 小松菜ソテー コーンポテト イチゴジャム&マーガリン		牛乳 いか ベーコン ハム チーズ	ごはん 油 天ぷら粉 明太子マヨソース じゃがいも コーンドレッシング	小松菜 玉ねぎ きゅうり コーン パセリ	809 26.1 28.3
	B	まぐろのノルウェー風 カリフラワー にんにくしりしり 白菜ときのこの煮物			牛乳 豚肉 ベーコン ハム	ごはん 砂糖 食パン 油 いちごジャム&マーガリン スパゲッティ じゃがいも コーンドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト水煮 小松菜 きゅうり コーン パセリ	824 28.6 31.2
16 (金)	A	まぐろのノルウェー風 カリフラワー にんにくしりしり 白菜ときのこの煮物	照りマヨチキン にんにくしりしり 白菜ときのこの煮物	りんご	牛乳 まぐろ 豆味噌 かつお油漬 炒り玉子 かつお粉 はんぺん	ごはん 油 砂糖 でんぶん マヨネーズ	カリフラワー 人参 えのきたけ 白菜 しめじ りんご	761 34.8 18.6
	B	照りマヨチキン にんにくしりしり 白菜ときのこの煮物			牛乳 鶏肉 かつお油漬 炒り玉子 かつお粉 はんぺん	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 えのきたけ 白菜 しめじ りんご	820 30.1 29.1

※毎日牛乳がつきます(牛乳の代わりに5日はジョア、30日はアシドミルクがつきます)

日	A B	主食	副食	デザート	主な食材			エネルギー たんぱく質 脂質
					体を作るもと	熱や力のもと	体の調子を整える	
19 (月)	A	ピピンパ 春雨サラダ 高野豆腐煮 水餃子			牛乳 豚肉 豆味噌 ハム かにかま 高野豆腐 水餃子	ごはん 砂糖 油 春雨 和風ドレッシング	ほうれん草 大豆もやし 人参 きゅうり コーン 椎茸 枝豆	838 32.3 26.2
	B	いわしの蒲焼き&炊き込みご飯 おかかもやし 春雨サラダ 高野豆腐煮 水餃子			牛乳 いわし かつお粉 ハム かにかま 高野豆腐 水餃子 油揚げ	ごはん 油 砂糖 春雨 和風ドレッシング	もやし きゅうり コーン 椎茸 人参 枝豆	888 33.3 26.8
20 (火)	A	スパイシーチキン ごまキャベツ 蓮根のオイスター炒め わかめのナムル		黄桃缶	牛乳 鶏肉 わかめ ハム	ごはん 油 ごま ナムルドレッシング	キャベツ 蓮根 赤ピーマン しょうが きゅうり 人参 もやし 黄桃缶	786 31.1 23.5
	B	揚げパン&しょうゆラーメン 蓮根のオイスター炒め わかめのナムル	★カップ メニュー		牛乳 きな粉 鶏肉 わかめ ハム 豚肉	コッパパン ぶどう糖 油 砂糖 ナムルドレッシング 中華麺 ごま油	蓮根 赤ピーマン しょうが きゅうり 人参 もやし 黄桃缶 白菜 わげ コーン にんにく	911 34.6 26.5
21 (水)	A	エビフライ&白身魚フライ タルタルソース 白菜のコンソメ煮 ごぼうサラダ 金時豆			牛乳 エビフライ 白身魚フライ ハム ウインナー	ごはん 油 タルタルソース マヨネーズ 金時豆	白菜 小松菜 人参 ごぼう コーン きゅうり	828 26.7 24.3
	B	ひじきそばろ 白菜のコンソメ煮 ごぼうサラダ 金時豆			牛乳 豚肉 炒り玉子 ひじき ハム ウインナー	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ 金時豆	人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが 白菜 小松菜 ごぼう コーン きゅうり	804 26.7 26.6
22 (木)	A	パワフル豚肉炒め シーザーサラダ 切干大根煮		オレンジ	牛乳 豚肉 油揚げ	ごはん 油 砂糖 シーザーサラダドレッシング	ピーマン キャベツ 玉ねぎ いら 赤ピーマン しょうが にんにく オレンジ ほうれん草 人参 切干大根 枝豆	759 26.0 23.9
	B	白身魚のごま天ぷら&竹輪の天ぷら 天つゆ シーザーサラダ 切干大根煮			牛乳 タラ 竹輪 油揚げ	ごはん 油 砂糖 ごま 天ぷら粉 シーザーサラダドレッシング	ほうれん草 人参 キャベツ 切干大根 枝豆 オレンジ	764 27.5 22.7
23 (金)	A	鶏肉の赤じそ天ぷら NEW だし巻き玉子 ほうれん草のごま和え 野菜のグリル しば漬け			牛乳 鶏肉 だし巻き玉子 かにかま	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 ごま じゃがいも	赤じそ粉 ほうれん草 えのきたけ ブロッコリー ズッキーニ なす 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ しば漬け	773 29.2 24.9
	B	さばの味噌煮 だし巻き玉子 ほうれん草のごま和え 野菜のグリル しば漬け			牛乳 さば 豆味噌 合わせ味噌 だし巻き玉子 かにかま	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	ほうれん草 えのきたけ なす ブロッコリー 赤ピーマン パセリ 黄ピーマン ズッキーニ しば漬け	782 28.4 27.3
26 (月)	A	おろしハンバーグ ゆでキャベツ チリコンカン ひじき煮 きゅうりの漬物			牛乳 ハンバーグ 大豆 ひじき かつお油漬け 竹輪	ごはん 油 砂糖	大根おろし キャベツ 玉ねぎ トマト水煮 グリンピース 人参 椎茸 きゅうりの漬物	747 28.0 20.6
	B	わかなの竜田揚げ&鮭わかめごはん ゆでキャベツ チリコンカン ひじき煮 きゅうりの漬物	よるお 発見メニュー		牛乳 わかな 大豆 かつお油漬け ひじき 竹輪 鮭 わかめ	ごはん 油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ トマト水煮 グリンピース 人参 椎茸 きゅうりの漬物	766 28.4 23.7
27 (火)	A	チキンカツ ケチャップ ブロッコリー いろどりきんぴら ソースじゃがいも 肉団子の甘酢あんかけ			牛乳 チキンカツ 竹輪 桜えび 青海苔粉 肉団子	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	ブロッコリー ごぼう 黄ピーマン ピーマン わげ	846 26.4 23.8
	B	ホイコーロー いろどりきんぴら ソースじゃがいも 肉団子の甘酢あんかけ			牛乳 豚肉 竹輪 桜えび 豆味噌 青海苔粉 肉団子	ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく わげ ごぼう 黄ピーマン ピーマン	800 26.5 20.9
28 (水)	A	揚げ餃子 大根そばろ煮 まめまめカレー煮 さくら漬け			牛乳 餃子 豚肉 大豆 ウインナー	ごはん 油 砂糖	大根 グリンピース 玉ねぎ 枝豆 さくら漬け	910 27.0 33.3
	B	焼きうどん 大根そばろ煮 まめまめカレー煮 さくら漬け			牛乳 豚肉 竹輪 かつお粉 大豆 ウインナー	ごはん 油 砂糖 うどん	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 大根 グリンピース 枝豆 さくら漬け	817 31.3 22.8
29 (木)	A	ハムカツ ソース 鶏肉と野菜の玉子焼き コーンサラダ 焼肉風野菜炒め		みかん缶	牛乳 ハムカツ 鶏肉と野菜の玉子焼き ハム 豚肉	ごはん 油 砂糖 コーンクリームドレッシング	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし にんにく みかん缶	876 27.5 25.3
	B	タラのバジルオイル焼き 鶏肉と野菜の玉子焼き コーンサラダ 焼肉風野菜炒め			牛乳 タラ 鶏肉と野菜の玉子焼き ハム 豚肉	ごはん 砂糖 油 コーンクリームドレッシング	バジル キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし にんにく みかん缶	758 28.9 21.6
30 (金)	A	白身魚のお好み焼き風 バジルスパゲッティ NEW かぼちゃグラタン 野菜のカレー炒め アシドミルク		カスタード プーチ ケーキ	アシドミルク タラ かつお粉 青海苔粉 ベーコン チーズ	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 スパゲッティ カスタードプーチケーキ	バジル にんにく キャベツ 赤ピーマン ピーマン 人参 かぼちゃ パセリ	881 27.4 23.5
	B	豚肉の生姜炒め かぼちゃグラタン 野菜のカレー炒め アシドミルク			アシドミルク 豚肉 ベーコン チーズ	ごはん 油 砂糖 カスタードプーチケーキ	玉ねぎ しょうが キャベツ 赤ピーマン ピーマン 人参 かぼちゃ パセリ	863 27.6 24.7

たのしみひとしな ぶるさと発見ランチ

2日(金)A マーボー豆腐

マーボー豆腐に使われているひきわり大豆は三重県産大豆です。大豆は、たんぱく質を多く含んでいることから「畑の肉」と言われています。たんぱく質は、人間の筋肉や内臓など体の組織などを作っている成分であり、生きるために欠かせない栄養素です。

26日(月)B わかなの竜田揚げ

三重県産のわかなのを使用した「わかなの竜田揚げ」です。わかなは出世魚であるブリの若魚の呼び方の1つです。



大豆

わかな

◎お月見献立・・・1日(木)は、十五夜です。給食では、丸い団子を月に見立てた「肉団子の酢豚風」、収穫に感謝していただく「きのこごはん」「黒豆」、お月見デザートがつきます。

◎ラッキーベジタブル・・・7日(水)AB:「関東煮」に運が良ければハート形の人参ラッキーベジタブルが入っています♡見つけたあなたは幸運の持ち主かも・・・

◎ハロウィン献立・・・30日(金)はハロウィンにちなんで「かぼちゃグラタン」がつきます。アシドミルクもハロウィンパッケージです♪ぜひ注文してください!

ワールドランチ(タイ)

世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。6日(火)は、タイムメニューです。

タイ王国(通称タイ)は、東南アジアに位置しています。タイ料理は、香辛料、香味野菜やハーブを多用し、辛味、酸味、甘味などを多彩に組み合わせた味付けです。B:ガバオライス、ひき肉と野菜をオイスターソースやナンプラーで味付けをしたご飯によく合う一品です。AB:パッタイは、タイ風の焼きそばで、米粉の麺を使用しています。AB:パパイヤチャンプルーは、熟す前の青いパパイヤの炒め物です。タイでは、パパイヤを野菜としてよく食べています。