

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	
2 (月)	A	マーボー豆腐 シーザーサラダ ゆず餃子		みかん	牛乳 豆腐 豚肉 豆味噌 ハム ゆず餃子	ごはん 砂糖 でんぶん ごま油 シーザーサラダドレッシング	人参 ねぎ 筍 しょうが にんにく ブロッコリー コーン みかん	797 30.0 24.0
	B	いわしフライ ソース ほうれん草ソテー シーザーサラダ ゆず餃子	よもぎ 夏菜ランチ		牛乳 いわしフライ ハム ゆず餃子	ごはん 油 シーザーサラダドレッシング	ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー コーン みかん	822 27.5 25.8
4 (水)	A	タンダリーチキン ほうれん草のお浸し 野菜炒め コーンポテト ごぼうチップス		ふるさと 応援ランチ 「小松菜」	牛乳 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でんぶん じゃがいも マヨネーズ 天ぷら粉 スイートコーンドレッシング ごま	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 きゅうり コーン パセリ ごぼう	887 29.1 34.0
	B	三色丼(鶏そぼろ、鰯系玉子、ほうれん草のお浸し) 野菜炒め コーンポテト ごぼうチップス			牛乳 鶏肉 鰯系玉子	ごはん 砂糖 油 でんぶん じゃがいも マヨネーズ 天ぷら粉 スイートコーンドレッシング ごま	玉ねぎ 椎茸 しょうが ほうれん草 キャベツ 小松菜 人参 きゅうり コーン パセリ ごぼう	796 26.5 22.9
5 (木)	A	チキン味噌カツ ゆでキャベツ ささみときゅうりのごま和え カラフルポークピーンズ		ベビー シュー クリーム	牛乳 チキンカツ 八丁味噌 蒸し鶏 豚肉 大豆	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 マーガリン ベビーシュークリーム	キャベツ 白菜 きゅうり 人参 コーン グリンピース 玉ねぎ	857 30.1 27.3
	B	さわらの柚子塩焼き&ひじきごはん ゆでキャベツ ささみときゅうりのごま和え カラフルポークピーンズ			牛乳 さわら 蒸し鶏 豚肉 大豆 ひじき	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 マーガリン ベビーシュークリーム	キャベツ 白菜 きゅうり 人参 コーン グリンピース 玉ねぎ	785 32.0 23.5
6 (金)	A	えびとらすのかき揚げ&竹輪の天ぷら 天つゆ 大根サラダ 筑前煮 豆腐ナゲット		運が良ければ「筑 前煮」にハート形 の人参ラッキョ ベジタブルが 入っています	牛乳 豆腐ナゲット えび ちりめん いかり身 竹輪 かつお油漬け 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でんぶん 天ぷら粉 和風ドレッシング	玉ねぎ 枝豆 大根 きゅうり 筍 人参 れんこん こんにゃく	811 26.4 25.3
	B	焼きそば&コッペパン 大根サラダ 筑前煮 豆腐ナゲット			牛乳 豚肉 かつお粉 かつお油漬け 鶏肉 豆腐ナゲット	コッペパン 油 砂糖 焼きそば麺 和風ドレッシング	キャベツ 人参 もやし 大根 きゅうり 筍 れんこん こんにゃく	783 28.7 29.0
9 (月)	A	チンジャオロース コンコンサラダ ドレッシング 三重県産豆腐と野菜のチャンプルー		りんご	牛乳 豚肉 油揚げ ハム 炒り玉子 豆腐 かつお粉	ごはん 砂糖 油 でんぶん フレンチドレッシング ごま油	筍 ピーマン 赤ピーマン なら 黄ピーマン しょうが 大根 りんご きゅうり コーン もやし 人参	792 29.1 27.2
	B	春巻き&五目パオズ&キムチチャーハン コンコンサラダ ドレッシング 三重県産豆腐と野菜のチャンプルー			牛乳 炒り玉子 豆腐 かつお粉 豚肉	ごはん 油 砂糖 フレンチドレッシング ごま油 ごま 春巻き	大根 きゅうり コーン もやし 人参 なら りんご キムチ しょうが	858 26.9 36.7
10 (火)	A	牛肉コロッケ ソース ブロッコリーのツナマヨ和え 五目大豆煮 肉団子甘酢あんかけ			牛乳 かつお油漬け 大豆 肉団子	ごはん 油 砂糖 牛肉コロッケ マヨネーズ	ブロッコリー 人参 コーン ごぼう 椎茸 こんにゃく	878 26.0 27.7
	B	タラのピザソース焼き ブロッコリーのツナマヨ和え 五目大豆煮 肉団子甘酢あんかけ	NEW		牛乳 タラ チーズ かつお油漬け 大豆 肉団子	ごはん 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン ごぼう 椎茸 こんにゃく	767 32.8 22.3
11 (水)	A	照りマヨチキン にんにくしりしり こんにゃくと豚肉のきんぴら		すりおろし ピーチ ブチゼリー	牛乳 鶏肉 かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉 豚肉	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ すりおろしピーチブチゼリー	玉ねぎ 人参 えのきたけ こんにゃく 枝豆	873 33.0 32.1
	B	亀山味噌焼きうどん にんにくしりしり こんにゃくと豚肉のきんぴら			牛乳 牛ホルモン 豚肉 豆味噌 炒り玉子 かつお油漬け かつお粉	ごはん 砂糖 油 うどん すりおろしピーチブチゼリー	キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく えのきたけ こんにゃく 枝豆	819 28.1 21.9
12 (木)	A	チキチキごぼう チンゲン菜炒め しそ昆布 ウインナーと野菜のケチャップ煮			牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆 しそ昆布	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 でんぶん ごま マカロニ	ごぼう チンゲン菜 人参 玉ねぎ にんにく 黄ピーマン トマト水煮	901 28.1 29.8
	B	さばの塩焼き ほうれん草のごま和え チンゲン菜炒め ウインナーと野菜のケチャップ煮 しそ昆布			牛乳 さば 豚肉 ウインナー 大豆 しそ昆布	ごはん 油 砂糖 ごま マカロニ	ほうれん草 チンゲン菜 人参 玉ねぎ にんにく 黄ピーマン トマト水煮	804 26.8 28.2
13 (金)	A	キムチピビンバ ポテトサラダ マヨネーズ ビーフン炒め 味付小魚	NEW		牛乳 豚肉 豆味噌 ベーコン 鶏肉 味付小魚	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ ビーフン じゃがいも	ほうれん草 大豆もやし 人参 キムチ きゅうり 赤ピーマン なら もやし	822 29.5 27.0
	B	エビチリ ポテトサラダ マヨネーズ ビーフン炒め 味付小魚			牛乳 えび ベーコン 鶏肉 味付小魚	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 でんぶん じゃがいも マヨネーズ ビーフン	ねぎ グリンピース しょうが にんにく 人参 きゅうり 赤ピーマン なら もやし	812 27.0 23.6
16 (月)	A	いわしのごま味噌がけ 赤じそキャベツ 小松菜のソテー 海鮮大焼売		フルーツ ヨーグルト	牛乳 いわし 八丁味噌 ウインナー ヨーグルト 海鮮大焼売	ごはん 油 ごま ナタデココ	キャベツ 赤じそ粉 小松菜 玉ねぎ コーン みかん缶 黄桃缶	862 26.0 27.0
	B	鶏肉のねぎ塩レモン炒め&わかめごはん 小松菜のソテー 海鮮大焼売			牛乳 鶏肉 ウインナー ヨーグルト 海鮮大焼売 わかめ	ごはん 油 ナタデココ	玉ねぎ もやし 赤ピーマン ねぎ レモン汁 小松菜 コーン みかん缶 黄桃缶	802 26.3 24.7
17 (火)	A	豚肉のかりん揚げ&味付汁のり ブロッコリー チャプチェ ツナサラダ さくら漬け	よもぎ 夏菜ランチ		牛乳 豚肉 味付汁のり かつお油漬け チーズ	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 でんぶん ごま 春雨 ごま油 和風ドレッシング	ブロッコリー 椎茸 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ コーン さくら漬け	866 30.6 28.1
	B	チキンのプロバンス風煮込み チャプチェ ツナサラダ さくら漬け			牛乳 鶏肉 豚肉 かつお油漬け チーズ	ごはん 砂糖 油 春雨 ごま油 和風ドレッシング オリーブ油	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ トマト水煮 バジル にんにく 椎茸 キャベツ コーン さくら漬け	775 27.0 21.8
18 (水)	A	若鶏の唐揚げ おかかもやし ひじきスパゲッティ ごまひじき 豆腐のあっさりカレー煮			牛乳 鶏肉 かつお粉 ひじき ベーコン 豆腐 ごまひじき	ごはん 油 砂糖 スパゲッティ マーガリン	もやし 玉ねぎ グリンピース 白菜 ピーマン	862 31.1 28.1
	B	豚焼肉 ひじきスパゲッティ 豆腐のあっさりカレー煮 ごまひじき			牛乳 豚肉 ひじき ベーコン 豆腐 鶏肉 ごまひじき	ごはん 砂糖 油 スパゲッティ マーガリン	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン グリンピース 白菜	794 29.0 22.2

※毎日牛乳がつきます(牛乳の代わりに20日はアシドミルク、24日はショアがつきます)

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 (木)	A	鶏肉のオイスター炒め かぼちゃと豆のサラダ ドレッシング 野菜のグリル			牛乳 鶏肉 ハム	ごはん 砂糖 油 レッドキドニー ひよこ豆 サウザンドドレッシング じゃがいも	玉ねぎ 赤ピーマン 筍 しょうが かぼちゃ 青えんどう豆 なす 黄桃缶 ブロッコリー 黄ピーマン ハセリ スズキニ	778 26.0 23.0
	B	メキシカンソースドッグ(パン ウインナー チーズ メキシカンソース) かぼちゃと豆のサラダ ドレッシング 野菜のグリル	黄桃缶	ワールトランチ メキシコメニュー	牛乳 ウインナー チーズ 豚肉 ハム	コッペパン 砂糖 レッドキドニー ひよこ豆 サウザンドドレッシング じゃがいも	玉ねぎ ピーマン にんにく なす 赤ピーマン しょうが かぼちゃ ブロッコリー 黄ピーマン スズキニ ハセリ 青えんどう豆 黄桃缶	787 28.5 29.7
20 (金)	A	メンチカツ ソース ゆでキャベツ 春雨サラダ チリコンカン アシドミルク			アシドミルク メンチカツ ハム 錦糸玉子 大豆 かつお油漬け	ごはん 油 砂糖 春雨	キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト水煮 オレンジ	851 27.1 19.8
	B	タラの香草パン粉焼き&クリームシチュー ゆでキャベツ 春雨サラダ スプーンチリコンカン アシドミルク	★カッパ メニュー		アシドミルク タラ ハム 錦糸玉子 大豆 かつお油漬け 鶏肉 牛乳	ごはん 油 砂糖 春雨 じゃがいも クリームシチュールウ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト水煮 人参 オレンジ	849 34.3 16.8
24 (火)	A	まぐろのノルウェー風 カリフラワー ナポリタン NEW 千草和え チーズ ジョア(ストロベリー)			ジョア(ストロベリー) まぐろ 豆味噌 ベーコン 炒り玉子 チーズ	ごはん 油 砂糖 でんぶん マヨネーズ スパゲッティ 春雨 ごま	カリフラワー ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 人参	752 32.9 12.3
	B	豚肉の生姜焼き ナポリタン NEW 千草和え チーズ ジョア(ストロベリー)			ジョア(ストロベリー) 豚肉 ベーコン 炒り玉子 チーズ	ごはん 油 砂糖 スパゲッティ 春雨 ごま	玉ねぎ しょうが ピーマン ほうれん草 人参	748 26.0 16.0
25 (水)	A	肉じゃが わかめのナムル 高野豆腐煮		みたらし 団子	牛乳 豚肉 わかめ ハム 高野豆腐	ごはん 砂糖 油 じゃがいも ナムルドレッシング みたらし団子	玉ねぎ 人参 しらたき きゅうり もやし 椎茸 枝豆	818 29.4 20.9
	B	いかのレモン風味揚げ ごまキャベツ わかめのナムル 高野豆腐煮			牛乳 いか わかめ ハム 高野豆腐	ごはん 油 砂糖 天ぷら粉 ごま ナムルドレッシング みたらし団子	レモン汁 キャベツ きゅうり もやし 椎茸 人参 枝豆	785 29.4 20.7
26 (木)	A	白身魚のお好み焼き風 バジルスパゲッティ ごぼうサラダ かぼちゃのミートソース焼き きゅうりの漬物			牛乳 タラ かつお粉 青海苔粉 ミートソース チーズ	ごはん 油 天ぷら粉 スパゲッティ ごまドレッシング	バジル にんにく ごぼう 人参 コーン きゅうり かぼちゃ きゅうりの漬物	822 27.4 24.4
	B	豚キムチ ごぼうサラダ かぼちゃのミートソース焼き きゅうりの漬物			牛乳 豚肉 合わせ味噌 ミートソース チーズ	ごはん 砂糖 ごま油 ごまドレッシング	白菜 玉ねぎ たら キムチ ごぼう 人参 コーン きゅうり かぼちゃ きゅうりの漬物	791 27.4 25.0
27 (金)	A	チーズハンバーグのデミグラスソースがけ ごまキャベツ じゃこサラダ ペンネソテー		ハイン缶	牛乳 チーズハンバーグ ちりめん 油揚げ かつお油漬け	ごはん 油 砂糖 マーガリン ごま ベンネ 青じそドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ 白菜 ほうれん草 人参 赤ピーマン パセリ バイン缶	835 29.5 23.1
	B	子持ちししゃもの唐揚げ ごまキャベツ じゃこサラダ ペンネソテー			牛乳 子持ちししゃもの唐揚げ ちりめん 油揚げ かつお油漬け	ごはん 油 砂糖 ごま 青じそドレッシング ベンネ ハイン缶	キャベツ 白菜 ほうれん草 人参 玉ねぎ 赤ピーマン パセリ バイン缶	829 26.1 26.7
30 (月)	A	海苔ごまチキン&だし巻き玉子 ひじき煮 ホイコーロー		カスタード フチケーキ	牛乳 海苔ごまチキン だし巻き玉子 ひじき 竹輪 豚肉 豆味噌	ごはん 油 砂糖 カスタードフチケーキ	グリーンピース 人参 椎茸 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	793 28.3 23.2
	B	はまちのたまり焼き&だし巻き玉子 &きのこごはん ひじき煮 ホイコーロー			牛乳 はまち だし巻き玉子 ひじき 竹輪 豚肉 豆味噌 油揚げ	ごはん 油 砂糖 カスタードフチケーキ	グリーンピース 人参 椎茸 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく しめじ	855 32.8 29.6

たのしみひとしな ぶるさと発見ランチ

2日(月)AB みかん

三重県産のみかんです。みかんは、果実はもとより、皮の内側の白いすじの部分にもビタミンCが豊富に含まれています。

17日(火)A 味付けのり

三重県でとれたのりを加工して作った味付けのりです。木曾三川の河口にある桑名は川からの淡水と海からの海水が混ざり合っ、海苔の良い漁場なので、盛んに養殖が行われています。おにぎりやお寿司などのように、海苔とごはんは、とても相性が良いですね。

☆11月の献立について☆

◎地産地消でぶるさと応援「ぶるさと応援ランチ」

4日(水)AB:「野菜炒め」に使用している「小松菜」は桑名市の長島産です。小松菜にはカルシウムや鉄分が多く含まれており、とても栄養価の高い野菜です。旬は冬ですが、施設水耕栽培も含め年間を通して出荷されています。地元で作られた野菜を食べて、ぶるさとを応援しましょう!

◎ラッキーベジタブル

6日(金)AB:「筑前煮」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(約5% (20人に1人くらい)の確率です。当たったあなたは、幸運の持ち主かも♡

◎毎月、新メニューが登場します

毎月、新メニューが登場します! 目印は **NEW** (このマークです。今月は10日(火)B:「タラのピザソース焼き」、13日(金)A:「キムチピピンパ」、24日(火)AB:「ナポリタン」です。ぜひ注文してください!

ワールドランチ(メキシコ)

世界各國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。

19日(木)は、メキシコメニューです。A:「メキシカンソースドッグ」、AB:「かぼちゃと豆のサラダ」です。

メキシコ料理は、約2,000年の歴史があり、2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。古くから作られているトウモロコシやインゲン豆、様々なトウガラシを用いた辛味の効いた料理が多いです。日本でも人気があり、タコスやトルティーヤなどが有名です。

A:「メキシカンソースドッグ」のソースは辛味の少ないトマトソースを作りました。辛いものが苦手な方でも食べやすく、ウインナーやチーズと相性抜群です。ハンにはさんで食べてください。

AB:「かぼちゃと豆のサラダ」は甘いかぼちゃサラダにメキシコでよく食べられている豆を加えました。

24日(火)A

☆レシピ紹介 まぐろのノルウェー風

材料(スクールランチの量2人分)

まぐろ 130g
塩 ひとつまみ
片栗粉 12g(大匙1.5)
揚げ油 適量

【ソース】
トマトケチャップ 20g(小匙4)
ウスターソース 4g(小匙2/3)
マヨネーズ 1g(小匙1/4)
砂糖 1g(小匙1/3)
赤味噌 1g(小匙1/6)

作り方

①まぐろに塩をふり、片栗粉をまぶし油で揚げる。
②ソースの材料を混ぜ合わせる。
③①に②を絡め合わせて、出来上がり!