



こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちゅうりじょう
鳥羽市 中央共同調理場

日	曜	献立名	三重県産 食材	あか しょくひん (1・2群) 赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	みどり しょくひん (3・4群) 緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	き しょくひん (5・6群) 黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他	
2	月	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー なら玉スープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン なら はくさい にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ とりからだし オイスターソース しお こしょう テンメンジャン トウバンジャン	
3	火	建法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	麦ご飯 牛乳 チャプチェ キャベツスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン きんしたまご	にんじん しいたけ ピーマン たまねぎ キャベツ こまつな にんにく	むぎごはん はるさめ ごま ねりごま ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ さけ とりがらだし コチュジャン ちゅうかだし しお コンソメ ブイオン	
9	月	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれん草 コーン トマト しょうが にんにく	むぎごはん マヨネーズ さとう あぶら	あかワイン しお こしょう コンソメ ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ソース エスパニョールソース	
10	火	ピピンバ 牛乳 水餃子スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	にんじん もやし ほうれん草 あおねぎ たまねぎ はくさい にんにく しょうが	むぎごはん ごま ごまあぶら さとう あぶら	しお こしょう す しょうゆ ちゅうかだし	
11	水	ミルクパン 牛乳 パンネのミートソース ふわ玉スープ	たまご バター	ぎゅうにゅう とりひきにく こなチーズ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん セロリ こまつな コーン トマト にんにく	ミルクパン パンネ オリーブオイル バター パンこ あぶら	ケチャップ こしょう しお ソース エスパニョールソース あかワイン とりがらだし しょうゆ オールスパイス	
12	木	たけのご飯 牛乳 春巻き なるとのすまし汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ なると	たけのこ にんじん つきこんにやく しめじ たまねぎ あおねぎ	むぎごはん あぶら さとう	みりん しょうゆ あつけすり こんぶだし	
13	金	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 手作りつくね汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう さけ とりひきにく たまご	だいこん にんじん はくさい しょうが しろねぎ あおねぎ	むぎごはん かたくりこ	しお さけ しょうゆ あつけすり	
16	月	麦ご飯 牛乳 酢鶏 タイピーエン	たけのこ あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく えび ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん しいたけ はくさい あおねぎ しょうが にんにく	むぎごはん はるさめ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	さけ ケチャップ しお こしょう ちゅうかだし す とりがらだし	
17	火	麦ご飯 牛乳 さわらのカラフル焼き 筑前煮		ぎゅうにゅう さわら とりにく あつあげ さつまあげ	にんじん えだまめ コーン ごぼう れんこん つきこんにやく	むぎごはん マヨネーズ さとう あぶら	しろワイン しお こしょう しょうゆ みりん あつけすり さけ	
18	水	コッパン アシドミルク 焼きそば 新わかめスープ	わかめ あおねぎ	アシドミルク ぶたにく ちくわ あおのり とうふ わかめ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ あおねぎ しょうが	コッパン やきそばめん ごま あぶら	さけ しお こしょう やきそばソース おこのみソース ソース しょうゆ とりがらだし	
19	木	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツ杏仁	みかん バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリ リンゴピューレー トマトピューレー もも パイン みかん パナナ にんにく しょうが ぶくじんづけ	むぎごはん カクテルゼリー バター こむぎこ あんにととうふ あぶら	カレーコ ケチャップ ブイオン とりがらだし オールスパイス しょうゆ ソース しお こしょう ローリエ	
20	金	麦ご飯 牛乳 肉みそ豆腐 韓国風肉じゃが	あおねぎ	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん あおねぎ しらたき しょうが	むぎごはん じゃがいも ごま ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	さけ みりん しょうゆ とりがらだし コチュジャン しお	
23	月	わかめご飯 牛乳 五目豆 どさんこ汁	バター	ぎゅうにゅう とりにく かくきりこんぶ さつまあげ だいす ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん つきこんにやく さやいんげん だいこん もやし しろねぎ	わかめごはん じゃがいも バター あぶら さとう	しょうゆ みりん かつおだし こしょう	
24	火	麦ご飯 牛乳 豚肉の柳川風煮 若竹汁	たまご たけのこ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ わかめ なると あぶらあげ	にんじん もやし たまねぎ ごぼう しいたけ しらたき さやいんげん しろねぎ たけのこ	むぎごはん さとう あぶら	さけ しょうゆ みりん あつけすり	
25	水	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら コールスロードレッシング	しお こしょう ケチャップ とりがらだし ソース エスパニョールソース あかワイン	
26	木	麦ご飯 牛乳 さわらの青のりフライ ゆで野菜 大根のみそ汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう さわら たまご とうふ あおのり あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん だいこん あおねぎ	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら	さけ しお こしょう あつけすり	
27	金	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー		ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ みそ ハム きんしたまご	たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	むぎごはん はるさめ ごま ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし テンメンジャン す トウバンジャン レモンかじゅう	
30	月	豚丼 牛乳 根菜のごまみそスープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのき あおねぎ だいこん ごぼう つきこんにやく しらたき しょうが にんにく	むぎごはん ごま ねりごま あぶら さとう	みりん しょうゆ とりがらだし	
31	火	麦ご飯 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 春雨スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	にんじん たまねぎ なら キャベツ しいたけ あおねぎ しょうが にんにく	むぎごはん はるさめ さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しお こしょう とりがらだし	

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。

