

# 7月 こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちょうりじょう  
鳥羽市 中央共同調理場

日 曜	こんだて めい 献立名	三重県産 食材	あか しょくひん ぐん 赤の食品 (1・2群) おもにからだ をつくる	みどり しょくひん ぐん 緑の食品 (3・4群) おもにからだ ちようし ととの 調子を整える	き しょくひん ぐん 黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他	
1 金	麦ご飯 牛乳 なすのみそ炒め 中華スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あつあげ みそ	にんじん ピーマン なす エリンギ きいろピーマン たまねぎ もやし しろねぎ しいたけ しょうが	むぎごはん ごまあぶら あぶら さとう	さけ しお みりん しょうゆ とりがらだし ちゅうかだし こしょう	
4 月	麦ご飯 牛乳 親子煮 ほうれん草のごま和え	たまご	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ ほうれんそう	むぎごはん じゃがいも ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん あつけずり	
5 火	インディアンライス 牛乳 コールスローサラダ マカロニサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ きゅうり コーン キャベツ もやし こまつな	むぎごはん マカロニ コールスローレッシング あぶら	カレーこ あかワイン しょうゆ ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう	
6 水	コッペパン コーヒー牛乳 ジャージャー麺 ゆでとうもろこし	あおねぎ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく みそ	にんじん もやし たまねぎ きゅうり キャベツ あおねぎ にんにく しょうが	コッペパン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	さけ しお みりん トウバンジャン	
7 木	七夕給食です。						
7 木	ゆかりご飯 牛乳 ちくわのお好み揚げ 七夕オクラ汁	オクラ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とうふ なると あおのり	たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが オクラ	ゆかりごはん こむぎこ あぶら そうめん	しょうゆ しお あつけずり こんぶだし	
8 金	ビビンバ 牛乳 水ぎょうざスープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	にんじん ほうれんそう あおねぎ もやし なら キャベツ にんにく しょうが すいぎょうざ	むぎごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう	さけ こしょう す しお とりがらだし しょうゆ	
11 月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め わかめスープ	わかめ あおね	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい なら もやし あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう とりがらだし	
12 火	麦ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ ゆで野菜 どさんこ汁	バター	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	キャベツ にんじん コーン だいこん もやし しろねぎ しょうが	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ バター あぶら	しょうゆ しお こしょう あつけずり	
13 水	米粉パン アシドミルク 冷やし中華 肉シュウマイ		アシドミルク ハム きんしたまご	きゅうり にんじん キャベツ もやし	こめこパン ちゅうかめん ごまあぶら	しお ひやしちゅうかのたれ	
14 木	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ		ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし キャベツ にんにく しょうが	むぎごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごまドレッシング	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし テンメンジャン トウバンジャン	
15 金	麦ご飯 牛乳 野菜チャンプルー 春雨スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン たまご あつあげ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ ゴーヤー 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 ごまあぶら あぶら	とりがらだし しょうゆ みりん しお さけ	
18 月	海の日						
19 火	一学期最後の給食です。						
19 火	麦ご飯 牛乳 ボークカレー 福神漬け フルーツカクテル	バター みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ バナナ パイン もも みかん リンゴピューレー トマトピューレー ふくじんづけ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら カクテルゼリー	カレーこ あかワイン しょうゆ ケチャップ ソース しお こしょう オールスパイス ローリエ フィオン	

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。

