



7月 こんだて 予定表

※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。 鳥羽市学校給食 答志共同調理場

日	曜日	献立名	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	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	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき カミカミサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ だいず さきいか あげ	しょうが きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまドレッシング	しょうゆ さけ しお にぼし
4	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのプルコギいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ	しょうゆ トウバンジャン さけ しお とりがらスープのもと
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごぼうとにんじんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま ごまドレッシング	かつおけずりぶし しょうゆ さけ みりん
6	水	あげパン ぎゅうにゅう とりにくとやさいのスープ ハムとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく きなこ ハム	にんじん たまねぎ だいこん パセリ キャベツ きゅうり	コッペパン ぶどうとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	コンソメ カレーこ しお しょうゆ こしょう
7	木	ちらしずし ぎゅうにゅう たまごやき たなばたおくらじる デザート	ぎゅうにゅう たまご まぐろあぶらづけ とりにく ちくわ	にんじん えだまめ おくら しいたけ さやいんげん	こめ さとう そうめん デザート	しょうゆ さけ しお かつおけずりぶし す
8	金	ひじきそぼろごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら かきたまじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく とうふ たまご ちくわ	にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう しょうが えのきたけ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし しお
11	月	ドライカレー ぎゅうにゅう たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず	にんじん たまねぎ なす コーン チンゲンサイ ピーマン	こめ むぎ あぶら カレールウ かたくりこ	ワイン カレーこ しお しょうゆ コンソメ とりがらスープのもと こしょう
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのコーンマヨネーズやき ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ コーン パセリ	こめ むぎ マヨネーズ	かつおけずりぶし しお みりん しょうゆ こしょう
13	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう ジャージャーめん ちくわのチーズやき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ チーズ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ もやし きゅうり パセリ	こめこいりパン ラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	とりがらスープのもと みりん しょうゆ トウバンジャン さけ
14	木	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくとポテトのレモンあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく	にんじん もやし はくさい レモンかじゅう しょうが	こめ むぎ あぶら ワンタンのかわ かたくりこ じゃがいも さとう	とりがらスープのもと さけ しょうゆ しお こしょう
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ す とりがらスープのもと トウバンジャン
19	火	カレーチャーハン ぎゅうにゅう かぼちゃスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう いか えび とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ パイン もも みかん パセリ コーン	こめ バター あぶら こむぎこ	しお こしょう カレーこ コンソメ

7日 鳥羽志摩産おくらをJA伊勢さんからいただきます。
太字は鳥羽市産です。わかめは、中学生が刈り取りし、乾燥させたものを使っています。