

10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 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) おもに体をつくる	みどり しょくひん ぐん 緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	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	
3月	ハヤシライス 牛乳 キャベツとチーズのサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ サラダチーズ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり しょうが にんにく	むぎごはん シーザードレッシング さとう あぶら	しお こしょう あかワイン コンソメ ブイオン ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース エスパニョールソース	
4火	ひじきそぼろ丼 牛乳 けんちん汁	あおねぎ ひじき	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき きんしたまご とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん えだまめ しょうが だいこん ごぼう つきこんにやく あおねぎ しょうが しろねぎ	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら	だしこんぶ あつけずり しお しょうゆ さけ	
5水	食パン 牛乳 白菜とウィンナーのクリーム煮 ツナコーンサラダ		ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう セロリ キャベツ きゅうり コーン	しょくばん こむぎこ バター なまクリーム あぶら ごまドレッシング	しお こしょう しろワイン とりがらだし ブイオン	
6木	麦ご飯 牛乳 八宝菜 (うずら卵入り) さつまいもとれんこんチップス	たけのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	にんじん たまねぎ いいたけ こまつな はくさい たけのこ れんこん しょうが にんにく	むぎごはん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	しお しょうゆ ちゅうかだし さけ	
7金	鳥羽の日給食をします。相差のアカモクをたくさん使った手作りつくね汁です。						
7金	麦ご飯 牛乳 さばのみりん干し アカモク入りつくね汁	たまご アカモク あおねぎ	ぎゅうにゅう さば とりひきにく アカモク たまご	はくさい にんじん だいこん あおねぎ しょうが しろねぎ	むぎごはん かたくりこ ごま	しお みりん あつけずり しょうゆ	
10	スポーツの日						
11火	麦ご飯 牛乳 筑前煮 さつまいものみそ汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん れんこん ごぼう つきこんにやく さやいんげん こまつな しめじ だいこん あおねぎ	むぎごはん さつまいも あぶら さとう	しょうゆ みりん あつけずり さけ	
12水	黒糖パン 牛乳 チリコンカン コーンクリームスープ		ぎゅうにゅう だいち とりにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ コーン パセリ にんにく	こくとうパン じゃがいも おじゃがボール あぶら	しお こしょう ケチャップ ソース あかワイン ブイオン コンソメ とりがらだし しょうゆ	
13木	弘道小学校の6年生のみんなが作ってくれた献立です。6年生のみんなありがとうございます。						
13木	麦ご飯 牛乳 さけの塩焼き オレンジ 具たくさんみそ汁		ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう しろねぎ えのき こまつな オレンジ	むぎごはん	あつけずり	
14金	キムチチャーハン 牛乳 春巻き ポーミトン	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とうふ たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ コーン こまつな はくさい にんにく しょうが はるまき	むぎごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお こしょう とりがらだし	
17月	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん ピーマン しいたけ あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう	テンメンジャン さけ トウバンジャン しお オイスターソース こしょう しょうゆ とりがらだし	
18火	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツ白玉	バター みかん	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリ モモ パイン みかん バナナ しょうが にんにく ふくしんづけ リンゴピューレー トマトピューレー	むぎごはん じゃがいも しらたまご 小麦粉 あぶら こむぎこ	ブイオン オールスパイス ケチャップ とりがらだし しお こしょう ローリエ カレー こ	
19水	米粉パン アシドミルク きつねうどん コールスローサラダ	あおねぎ	アシドミルク とりにく あぶらあげ ハム なると	たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ コーン	こめこパン うどん コールスロードレッシング さとう	しょうゆ みりん しお あつけずり こしょう さけ	
20木	麦ご飯 牛乳 カツオと大豆のごまがらめ さといものみそ汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう かつお だいち とうふ あぶらあげ みそ	しめじ だいこん あおねぎ しょうが にんにく	むぎごはん さといも かたくりこ こむぎこ ごま あぶら さとう	さけ しょうゆ	
21金	麦ご飯 牛乳 大根のそぼろ煮 マカロニサラダ	だいこん	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ハム	だいこん えだまめ にんじん きゅうり キャベツ しょうが	むぎごはん マカロニ マヨネーズ かたくりこ さとう あぶら	あつけずり さけ みりん さけ しょうゆ	
24月	ゆかりご飯 牛乳 鶏肉と野菜のしょうが炒め 大根としめじの中華スープ	あおねぎ だいこん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ ベーコン	にんじん もやし たまねぎ にら キャベツ だいこん しめじ あおねぎ しょうが	ゆかりごはん あぶら さとう	しょうゆ さけ しお こしょう とりがらだし みりん	
25火	麦ご飯 牛乳 さわらのもみじ焼き 関東煮 (うずら卵入り)	だいこん	ぎゅうにゅう さわら とりにく さつまあげ うずらたまご かきぎりこんぶ	にんじん だいこん つきこんにやく	むぎごはん さといも マヨネーズ さとう	みりん しょうゆ あつけずり しろワイン	
26水	バターロールパン 牛乳 イタリアンスパゲティー コンソメスープ		ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ パセリ にんにく	バターロールパン スパゲティー じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう	ケチャップ しお コンソメ こしょう しょうゆ ソース ブイオン	
27木	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー		ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご ハム とうふ みそ	にんじん たまねぎ 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 さとう あぶら	ちゅうかだし テンメンジャン トウバンジャン す しょうゆ さけ れもんかじゅう	
28金	鳥羽が好きふるさと給食です。鳥羽の美味しい食材をたくさん知ってくださいね〜♪						
28金	麦ご飯 牛乳 伊勢海老みそ汁 からあげ 添え野菜	いせえび いまうらみそ あおさ	ぎゅうにゅう とりにく いせえび あおさ いまうらみそ とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん あおねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら わふうドレッシング	しょうゆ しお こしょう あつけずり	
31月	麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう ふわ玉スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン こなチーズ	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ こまつな コーン	むぎごはん パンこ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しお 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。



1

1