

日	曜	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
3	月	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ひじきとれんこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき ハム	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン れんこん	むぎごはん さとう マヨネーズ ごま	さけ しょうゆ しお みりん けずりぶし
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンバ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	ほうれんそう たまねぎ コーン にんにく きりぼしだいこん もやし チンゲンサイ にんじん	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら	さけ しょうゆ しお トウバンジャン みりん ちゅうかだし
5	水	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう チキンチャップ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな コーン レモンかじゅう	パン はちみつ パター あぶら	コンソメ こしょう ウスターソース しお ケチャップ
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん もも パイナップル りんご バナナ	むぎごはん じゃがいも あぶら	カレールウ こしょう ウスターソース ケチャップ しお
7	金	^{ほね} つき魚を上手に食べよう! . . . ^{かな} 魚の身から ^{ほね} 骨を上手にはずせるかな? むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき なます ぶたじる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ キャベツ こんにゃく	むぎごはん さとう ごま	しお けずりぶし す しょうゆ
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきつくね きのごソテー やさいのとろみスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	たまねぎ れんこん コーン しめじ えのきたけ ねぎ だいこん はくさい にんじん	むぎごはん あぶら さとう パンこ かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう みりん ちゅうかだし
12	水	こくとうパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィンナー	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ にんじん トマトピューレ	パン マカロニ パター こむぎこ あぶら	しお こしょう コンソメ
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろに はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい こんにゃく えのきたけ ほうれんそう	むぎごはん さといも ごま さとう かたくりこ	けずりぶし しょうゆ みりん さけ
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ごもくじる りんご	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが こんにゃく ねぎ ごぼう にんじん だいこん りんご	むぎごはん あぶら かたくりこ	しょうゆ けずりぶし さけ
17	月	ごもくごはん ぎゅうにゅう さつまいものかきあげ みそしる	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ いか みそ わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	むぎごはん さつまいも あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	さけ けずりぶし しお しょうゆ
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのカラフルやき ごもくにまめ	ぎゅうにゅう さわら だいす とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ コーン ねぎ	むぎごはん さとう マヨネーズ	しお けずりぶし しょうゆ こしょう さけ
19	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう クリームシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン もやし	パン あぶら パター こむぎこ じゃがいも さとう	しお こしょう コンソメ す しょうゆ
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが こまつな にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ しお こしょう みりん けずりぶし
21	金	^{とぼ} 鳥羽が好きふるさと給食 . . . ^{とぼ} 鳥羽の食材を使った献立です。 むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ そえやさい いせえびじる	ぎゅうにゅう とりにく いせえび いまうらみそ あおさ	しょうが キャベツ だいこん はくさい ねぎ にんじん	むぎごはん あぶら かたくりこ	しょうゆ けずりぶし さけ しお こしょう
24	月	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しらたき さやいんげん	むぎごはん さとう ごま はるさめ じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ しお す けずりぶし みりん
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いりどうふ きりぼしだいこんのごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ たまご	こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん こまつな キャベツ	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら	さけ けずりぶし す しょうゆ
26	水	バターロール ぎゅうにゅう カレーうどん ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きゅうり コーン	パン うどん さとう あぶら ごま かたくりこ	けずりぶし しお しょうゆ す カレールウ
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりしゅうまい ぶどうゼリー あらめとやさいのにももの	ぎゅうにゅう むぎえび ぶたにく あつあげ あらめ	たまねぎ しょうが にんじん こんにゃく ねぎ	むぎごはん さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら ゼリー	さけ しお こしょう けずりぶし しょうゆ みりん
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのあますあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう かつお とうふ	しょうが ねぎ こんにゃく だいこん にんじん ごぼう	むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	さけ しょうゆ す みりん けずりぶし
31	月	キャロットライス アシドミルク かみかみサラダ かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう やきぶた アシドミルク さきいか ベーコン	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり かぼちゃ しめじ にんじん たまねぎ	むぎごはん バター マヨネーズ こむぎこ	コンソメ しょうゆ