

# 10月ごはんだて予定表



※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	あかのしょくひん 赤の食品(1・2群) ぐん 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) からだちようし ととの 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	ちょうみりょう た 調味料・その他
3	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが レモンかじゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうゆ す さけ トウバンジャン とりがらスープのもと
4	火	ひじきそばろごはん 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 とりにく とうふ たまご ひじき ちくわ	しょうが にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう 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 しお
5	水	ツナサンド ぎゅうにゅう (しょくパン ツナサラダ) スープスパゲティ	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	しょくパン マヨネーズ スパゲティ バター こむぎこ	しお こしょう ワイン コンソメ
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	にんじん たまねぎ りんごピューレ みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら カレールーウ さとう	ワイン コンソメ ソース
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいのりからあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう かつお だいのり ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし ねぎ コーン しょうが	こめ むぎ バター あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン す かつおけずりぶし
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンフライ ポイルキャベツ みそだれ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら はるさめ かたくりこ	しお こしょう みりん しょうゆ とりがらスープのもと
12	水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのケチャップに ヨーグルトドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	こくとうパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ワイン しお こしょう とりがらスープのもと
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ぶたじる りんご	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにやく はくさい ねぎ りんご	こめ むぎ さとも	にぼし
14	金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ごもくたまごスープ ピーフンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ たまご まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ピーマン はくさいキムチづけ レタス きゅうり キャベツ しょうが	こめ ごまあぶら ごま かたくりこ ピーマン さとう マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう トウバンジャン す とりがらスープのもと
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ポイルキャベツ わかめのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ わかめ	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう	しお こしょう ケチャップ ソース にぼし
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	みりん しょうゆ しお さけ
19	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう やさいのクリームに かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さきいか だいのり	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめこいりパン じゃがいも こむぎこ バター	しお こしょう ワイン コンソメ
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのプルコギいため ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とうふ ハム	にんにく にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しお こしょう さけ しょうゆ トウバンジャン とりがらスープのもと
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツうましおあえ いせえびじる	ぎゅうにゅう いせえび とりにく いまうらみそ あおさ	はくさい にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ むぎ こめこ あぶら ごまあぶら	かつおけずりぶし さけ しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと
24	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんにく しょうが キャベツ しろねぎ ピーマン コーン ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ さけ こしょう トウバンジャン しお とりがらスープのもと
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに だいこんのそばろに みかん	ぎゅうにゅう さんま とりにく	しょうが にんじん だいこん こんにやく さやいんげん みかん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし
26	水	バターロール ぎゅうにゅう やきそば しゅうまい	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あおさ	たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ もやし しょうが	バターロール あぶら やきそばめん かたくりこ ぎょうざのかわ	しお こしょう ソース しょうゆ さけ
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら すりごま	しょうゆ みりん さけ
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいのりといもとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいのり ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しょうが しろねぎ もやし	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さつまいも さとう ごま あぶら	しお しょうゆ こしょう とりがらスープのもと みりん
31	月	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう カレーうどん だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	こめ うどん さとう カレールーウ あぶら	カレーこ しょうゆ かつおけずりぶし す

太字は鳥羽市産食材です。わかめは、中学生が刈り取り、乾燥わかめにした物を使わせてもらっています。