

11月 こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちゅうりじょう
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) からだ 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 ちよし とどの 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	調味料・その他
1 火	麦ご飯 牛乳 大豆入りドライカレー キャベツスープ	バター だいず	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン しょうが にんにく	むぎごはん こむぎこ バター あぶら さとう	あかワイン ケチャップ カレーこ コンソメ ソース こしょう しお しょうゆ
2 水	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮込み ハムとキャベツのサラダ		ぎゅうにゅう とりひきにく ハム こなチーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ コーン にんにく	コッペパン じゃがいも マヨネーズ さとう	ケチャップ ソース しお こしょう しょうゆ
3 木	文化の日					
4 金	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き どさんこ汁 みかん1/2	バター	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	だいこん にんじん もやし しろねぎ みかん	むぎごはん じゃがいも バター	あつけずり こしょう
7 月	麦ご飯 牛乳 チャブチェ 白菜スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご とうふ ベーコン	にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ にんにく はくさい あおねぎ	むぎごはん ごま ねりごま はるさめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ さけ コチュジャン ちゅうかだし とりがだし しお こしょう
8 火	ビビンバ 牛乳 水餃子スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	にんじん たまねぎ あおねぎ もやし ほうれんそう はくさい 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	さけ しお こしょう す しょうゆ ちゅうかだし
9 水	ミルクパン アシドミルク 栗コロッケ ゆで野菜 カレースープ		アシドミルク ウイナー	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ コーン	ミルクパン あぶら	カレーこ コンソメ コンソメ
10 木	麦ご飯 牛乳 肉じゃが さつまいもと大豆と小魚の揚げ煮	こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こざかな	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	むぎごはん じゃがいも ごま さつまいも かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しお しょうゆ みりん さけ
11 金	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ		ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく きんしたまご ちくわ	にんじん たまねぎ しろねぎ きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが	むぎごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ	しょうゆ さけ ちゅうかだし テンメンジャン す トウバンジャン
14 月	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のオイスター炒め 根菜のごまみそスープ	たけのこ あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ もやし しいたけ ピーマン たけのこ だいこん ごぼう あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん ごま ねりごま ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし みりん とりがだし
15 火	ひじき入り五目ご飯 牛乳 肉しゅうまい たこボールの和風スープ	たけのこ	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき あぶらあげ たこボール	にんじん つきこんやく たけのこ だいこん はくさい あおねぎ	むぎごはん あぶら さとう	みりん さけ しょうゆ あつけずり しお
16 水	黒糖パン 牛乳 ミートスパゲティー コンソメスープ	バター	ぎゅうにゅう とりひきにく こなチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ もやし ほうれんそう にんにく	こくとうパン スパゲッティ オリーブオイル バター あぶら さとう	あかワイン ケチャップ こしょう しお ソース コンソメ しょうゆ スパイス
17 木	麦ご飯 牛乳 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト		ぎゅうにゅう さば とりひきにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ カレーこ みりん
18 金	麦ご飯 牛乳 ブルコギ たら玉スープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	キャベツ にんじん もやし たまねぎ たら はくさい にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら かたくりこ	さけ コチュジャン とりがだし しょうゆ しお こしょう
21 月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め 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	たまねぎ にんじん はくさい たら もやし 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 あぶら さとう	しょうゆ ちゅうかだし さけ しお こしょう とりがだし
22 火	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け フルーツカクテル	バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ もも バイン パナナ みかん ふくじんづけ にんにく しょうが 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 バター こむぎこ カクテルゼリー あぶら	カレーこ とりがだし ケチャップ コンソメ スパイス ソース ローリエ しお こしょう しょうゆ
23 水	勤労感謝の日					
24 木	麦ご飯 牛乳 お肉と野菜のしょうが炒め 豚汁 (煮干しだし)	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん もやし たまねぎ たら キャベツ ごぼう だいこん あおねぎ しょうが	むぎごはん さといも あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお こしょう とりがだし にぼしだし
25 金	麦ご飯 牛乳 さわらの甘酢あんかけ ほうれん草のすまし汁		ぎゅうにゅう さわら とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう しろねぎ えのき しょうが コーン	むぎごはん ふ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	みりん さけ しょうゆ あつけずり こんぶだし みりん しお す
28 月	麦ご飯 牛乳 親子煮 白菜のごま和え	たまご	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご あぶらあげ さつまいも	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ こまつな さやいんげん	むぎごはん じゃがいも ごま さとう あぶら	さけ しょうゆ みりん あつけずり
29 火	豚丼 牛乳 かきたま汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ えのき あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう	かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん さけ
30 水	米粉パン 牛乳 カレーうどん ごぼうサラダ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ	たまねぎ にんじん にんにく あおねぎ ごぼう きゅうり コーン	こめこパン うどん マヨネーズ ごま さとう あぶら	さけ しょうゆ カレールー あつけずり しお こしょう

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。

