



# 11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	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのあげに ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ぶり とりにく あつあげ	にんじん だいこん はくさい もやし しらたき しろねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	かつおけずりぶし さけ しょうゆ みりん しお とりがらスープのもと
2	水	セルフドッグ ぎゅうにゅう (コッペパン ウィンナー ボイルキャベツ) コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	コッペパン バター さとう こむぎこ	コンソメ しお こしょう ウスターソース ケチャップ
4	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう つくねのてりやきソースがけ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ たまご わかめ あぶらあげ	にんじん れんこん たまねぎ もやし だいこん はくさい ねぎ	こめ さつまいも ごま パンこ さとう かたくりこ	しお さけ にぼし しょうゆ みりん
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに のっぺいじる みかん	ぎゅうにゅう さば みそ あつあげ とりにく	にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ しょうが みかん	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	みりん さけ しょうゆ しお かつおけずりぶし
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ りんごピューレ みかん パイン もも レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	カレーこ コンソメ ウスターソース こしょう
9	水	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくとポテのレモンあえ ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん もやし はくさい レモンかじゅう	ミルクパン じゃがいも ワントンのかわ さとう かたくりこ あぶら	しお こしょう しょうゆ とりがらスープのもと さけ
10	木	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう あんかけうどん たまごやき	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐるあぶらづけ たまご	にんじん はくさい もやし ねぎ	こめ うどん かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん しお とりがらスープのもと
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご ぶたにく あぶらあげ	ねぎ にんじん ごぼう しめじ たまねぎ	こめ むぎ パンこ さとう ごま	かつおけずりぶし みりん しょうゆ しお
14	月	チキンライス ぎゅうにゅう イタリانسープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご チーズ まぐるあぶらづけ	たまねぎ ピーマン にんじん コーン ほうれんどう キャベツ きゅうり	こめ バター あぶら パンこ	しお こしょう コンソメ ごまドレッシング ケチャップ
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 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	さけ しょうゆ す トウバンジャン とりがらスープのもと
16	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ミートグラタン さつまいものスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん パセリ	こくとうパン マカロニ あぶら さつまいも バター	ワイン コンソメ しお ウスターソース こしょう ケチャップ
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのもみじやき かんとくに	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ さつまあげ うずらたまご	だいこん にんじん パセリ こんにゃく	こめ むぎ さとう マヨネーズ	かつおけずりぶし さけ しお こしょう みりん しょうゆ
18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのあおさあげ キムチなべ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ぶたにく あつあげ あおさ みそ	にんじん だいこん しめじ はくさい もやし しろねぎ はくさいキムチづけ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら	とりがらスープのもと さけ しょうゆ しお
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャプチェ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく コーン ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう ごま かたくりこ	しょうゆ さけ こしょう しお とりがらスープのもと
22	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐるあぶらづけ のり	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	かつおけずりぶし さけ しょうゆ みりん す
24	木	ちらしずし ぎゅうにゅう くるまえびのうまに さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐるあぶらづけ あぶらあげ くるまえび	にんじん えだまめ こんにゃく ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ さとう	す しお しょうゆ さけ かつおけずりぶし こしょう
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいのケチャップあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう かつお だいの ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんじん もやし ねぎ コーン	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ バター じゃがいも ごま	かつおけずりぶし さけ ウスターソース ケチャップ
28	月	カレーチャーハン ぎゅうにゅう はくさいとくだんごのスープ ごぼうとにんじんのサラダ	ぎゅうにゅう いか えび とりにく たまご まぐるあぶらづけ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが はくさい ごぼう きゅうり	こめ バター あぶら かたくりこ さとう ごま	カレーこ しお コンソメ こしょう しょうゆ みりん とりがらスープのもと ごまドレッシング さけ
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おこのみあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう いか ちくわ たまご あおさ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん しょうが だいこん こんにゃく はくさい ねぎ	こめ むぎ さといも こむぎこ あぶら さとう	にぼし さけ しお ケチャップ ウスターソース
30	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう ペンネミートソース ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	こめこいりパン ペンネ さとう じゃがいも	ワイン ウスターソース ケチャップ しお こしょう しょうゆ コンソメ

※太字は鳥羽産食材です。  
24日 和食の日献立の「くるまえび」は、日本えび協会からの無償提供です。