

12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) 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	調味料・その他
1	木	麦ご飯 牛乳 チキンチャップ タイピーエン <small>たけのこ</small>	ぎゅうにゅう とりにく えび ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ あおねぎ しいたけ はくさい もやし	むぎごはん はるさめ あぶら	しお こしょう ケチャップ ソース とりがらだし しょうゆ
2	金	麦ご飯 牛乳 さけの塩焼き けんちん汁 <small>みかん</small> 鳥羽みかん	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう つきこんにやく あおねぎ みかん	むぎごはん かたくりこ あぶら	さけ しお しょうゆ あつけずり だしこんぶ
5	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のオイスター炒め <small>たけのこ</small> 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ はくさい コーン しょうが にんにく	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし コンソメ オイスターソース
6	火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ささみ	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 かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら ごまドレッシング	しお こしょう ちゅうかだし テンメンジャン トウバンジャン さけ
7	水	黒糖パン アシドミルク クリームシチュー <small>バター</small> コールスローサラダ	アシドミルク とりにく ハム	にんじん セロリ たまねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン にんにく	こくとうパン じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム コールスロドレッシング あぶら	しお こしょう しろワイン コンソメ
8	木	麦ご飯 牛乳 大根の韓国風煮 <small>しらす</small> ほうれん草のしらす和え	ぎゅうにゅう とりにく しらす あぶらあげ	にんじん だいこん しろねぎ ほうれんそう しょうが	むぎごはん ごま ごまあぶら さとう あぶら	とりがらだし さけ しょうゆ コチュジャン しお
9	金	キムチチャーハン 牛乳 もやしのナムル <small>たまご</small> ポーミトン	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 はくさい ほうれんそう もやし こまつな コーン にんにく しょうが	むぎごはん ごま かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ しお こしょう とりがらだし さけ す
12	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 サラダチーズ ツナ	たまねぎ にんじん トマト エリンギ きゅうり キャベツ 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 ハヤシルー コンソメ デミグラスソース ケチャップ ソース エスパニョールソース
13	火	麦ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め <small>たまご あおねぎ</small> かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご とうふ なると	キャベツ にんじん エリンギ しろねぎ なら えのき あおねぎ たまねぎ しょうが にんにく	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	さけ しお しょうゆ コチュジャン かつおだし こんぶだし
14	水	きなこ揚げパン 牛乳 ツナコーンサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり コーン もやし たまねぎ こまつな	コッペパン ごまドレッシング マカロニ グラニューとう さとう あぶら	しお こしょう しょうゆ コンソメ
15	木	麦ご飯 牛乳 さわらのカラフル焼き 関東煮 (うずら卵入り)	ぎゅうにゅう さわら とりにく さつまあげ うずらたまご かくぎりこんぶ	にんじん えだまめ コーン だいこん つきこんにやく	むぎごはん さとも マヨネーズ さとう あぶら	さけ しお しろワイン しょうゆ みりん あつけずり
16	金	麦ご飯 牛乳 八宝菜 (うずら卵入り) レンコンとさつまいものチップス	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 こまつな はくさい しいたけ たけのこ れんこん しょうが にんにく	むぎごはん さつまいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょう しお ちゅうかだし
19	月	わかめご飯 牛乳 五目豆 ちゃんこ鍋	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ かくぎりこんぶ あぶらあげ	にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん だいこん しろねぎ えのき いたこんにやく はくさい たこボール	わかめごはん さとう あぶら	しょうゆ みりん かつおだし しお さけ
20	火	麦ご飯 牛乳 カボチャフライ ゆで野菜 <small>あおねぎ</small> じゃがいものみそ汁 お楽しみデザート	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ キャベツ コーン カボチャフライ・おたのみデザート	むぎごはん じゃがいも わふうドレッシング あぶら	あつけずり しお
21	水	バターロールパン コーヒー牛乳 フライドチキン 豚肉のトマト煮込み	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう セロリ にんにく しょうが	バターロールパン かたくりこ こむぎこ さとう あぶら なまクリーム	さけ しお こしょう カレーこ しょうゆ あかワイン ケチャップ とりがらだし ソース エスパニョールソース
22	木	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け <small>みかん</small> フルーツカクテル <small>バター</small>	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリ バナナ パイン もも みかん しょうが にんにく トマトピューレー リンゴピューレー ふくじんづけ	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	あかワイン カレーこ とりがらだし オールスパイス しょうゆ ソース しお こしょう ローリエ

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。



◎給食クイズ◎

根菜(こんさい)がおいしくなる季節(きせつ)になってきました。根菜ではないものはどれでしょう？

- ①ごぼう ②かぶ ③たまねぎ ④にんじん



クリスマスメニューを
取り入れています。
楽しく食べてくださいね♪

