



9月ごはん予定表



※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) おもとに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもとに体の調子を整える	黄の食品(5・6群) おもとにエネルギーになる	調味料・その他
2	金	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 パイナップル 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 ソース こしょう
5	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	にんじん コーン ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ しろねぎ ピーマン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ こしょう しお トウバンジャン とりがらスープのもと
6	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あつあげ	にんじん だいこん はくさい しらたき しろねぎ しょうが	こめ むぎ さとう	さけ みりん しょうゆ とりがらスープのもと かつおけずりぶし
7	水	あげパン ぎゅうにゅう カレーポトフ キャベツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく チーズ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン	コッペパン ぶどうとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	しお ワイン コンソメ カレーこ しょうゆ
8	木	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 豆腐 ハム みそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 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 さけ す トウバンジャン
9	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき さわにわん ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが ぶどう	こめ さつまいも ごま あぶら	しょうゆ さけ こしょう かつおけずりぶし しお とりがらスープのもと
14	水	ミルクパン ぎゅうにゅう ミートグラタン コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく	ミルクパン こむぎこ バター あぶら マカロニ	コンソメ ワイン しお ケチャップ こしょう とりがらスープのもと
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐のたまごじ ごぼうとにんじんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ごぼう きゅうり	こめ むぎ さとう ごまドレッシング ごま	かつおけずりぶし さけ しょうゆ みりん しお
16	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 豆腐 みそ	しょうが にんじん もやし ねぎ コーン	こめ むぎ パター かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	かつおけずりぶし さけ ソース ケチャップ
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	しょうゆ みりん さけ
21	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ハムとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいの ハム	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こくとうパン あぶら さとう マヨネーズ かたくりこ	ケチャップ ソース こしょう しお
22	木	ツナごはん ぎゅうにゅう かやくうどん かきあげ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ えび あぶらあげ たまご	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ さやいんげん	こめ さとう うどん さつまいも かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうゆ みりん さけ かつおけずりぶし しお
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう	かつおけずりぶし みりん しょうゆ しお さけ カレーこ
27	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ひまわりむし ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく わかめ	たまねぎ しょうが コーン もやし はくさい しいたけ	こめ むぎ パンこ ワンタンのかわ	しょうゆ しお さけ とりがらスープのもと こしょう ケチャップ
28	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ	こめこいりパン あぶら マカロニ パター こむぎこ ごまドレッシング	コンソメ しお こしょう
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのあげに キャベツのゆかりあえ あおさのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく 豆腐 あおさ みそ	はくさい にんじん だいこん キャベツ あかじそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	かつおけずりぶし さけ みりん しょうゆ
30	金	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご わかめ ヨーグルト	もやし にんじん しょうが ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	トウバンジャン みりん しょうゆ す しお とりがらスープのもと

おつきみ給食

小学校校外学習
給食なし

※ 太字は鳥羽市産です。えだまめ、さやいんげんは小学2、3年生が育てたものを使わせてもらいます。
わかめは、中学生が刈り取りし、乾燥わかめにしたものを使わせてもらいます。