

1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	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
11	水	むぎごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき キャベツとツナのあえもの ぐたぐたさんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ	しろねぎ キャベツ にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう ごま	かつおけずりぶし しお しょうゆ みりん
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのケチャップあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう かつお だいず ぶたにく みそ	しょうが にんじん だいこん こんにやく はくさい ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう さといも	にぼし ケチャップ ソース さけ
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ りんごピューレ だいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも カレールー マヨネーズ あぶら	カレーこ コンソメ こしょう しょうゆ ソース
16	月	ひじきそぼろごはん 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 ひじき ちくわ たまご とうふ	しょうが にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しお かつおけずりぶし
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャブチェ 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 たまねぎ ピーマン にんにく コーン ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	しょうゆ さけ こしょう しお とりがらスープのもと
18	水	ミルクパン 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 パセリ キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン マカロニ バター こむぎこ あぶら ごまドレッシング	しお こしょう コンソメ
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう 食育の日 さばのみそに みぞれなべ みかん(ハーフ)	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あつあげ	しょうが にんじん だいこん エリンギ はくさい もやし しらたき しろねぎ みかん	こめ むぎ さとう	かつおけずりぶし しお しょうゆ みりん さけ
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやきに だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	にんじん たまねぎ しらたき はくさい しろねぎ	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも ごま	しょうゆ さけ みりん
23	月	えびピラフ ぎゅうにゅう はくさいとくだんごのスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう えび とりにく たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ パセリ しょうが はくさい みかん パイン もも	こめ バター あぶら かたくりこ さとう	コンソメ さけ しお しょうゆ とりがらスープのもと
24	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ す トウバンジャン とりがらスープのもと
25	水	わふうチキンバーガー ぎゅうにゅう (あおさパン とりにくのあげに キャベツ) コーンチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	あおさパン バター こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	コンソメ さけ しお しょうゆ こしょう みりん
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのもみじやき どさんこじる	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ ぶたにく	にんじん もやし コーン パセリ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも バター マヨネーズ	しお こしょう さけ かつおけずりぶし
27	金	びびんバ ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご わかめ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ さとう	しょうゆ みりん す トウバンジャン しお とりがらスープのもと
30	月	むぎごはん ぎゅうにゅう わらさのこうみあげ のっぺいじる いちご	ぎゅうにゅう わらさ とりにく あつあげ	しいたけ にんじん だいこん こんにやく ねぎ しょうが しろねぎ いちご	こめ むぎ さといも かたくりこ さとう あぶら	かつおけずりぶし しお さけ トウバンジャン しょうゆ みりん す
31	火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう みそラーメン かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さきいか ハム だいず	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく ねぎ キャベツ きゅうり あかじそ	こめ ラーメン ごまドレッシング	とりがらスープのもと しお しょうゆ こしょう

太字は鳥羽産食材です。
1月中のだいこんは、小学生が学校の畑で育てたものを使わせてもらいます。
わかめは小中学生が刈り取ったわかめを使う予定です。

