

日	曜	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	水	フルーツサンドパン ぎゅうにゅう ポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー ヨーグルト	もも パイン いちご もやし たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ	パン なまクリーム じゃがいも さとう あぶら	しお コンソメ す こしょう しょうゆ
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに だいずといもとこざかなのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび だいず こざかな とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	むぎごはん じゃがいも さとう かたくりこ あぶら ごま	さけ しょうゆ しお みりん こしょう
3	金	行事食・・・【節分献立】 むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのあげに みそしる おにまんじゅう	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ わかめ	だいこん しょうが ねぎ にんじん	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも しらたまこ	けずりぶし しょうゆ みりん
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう こまつな たまねぎ しょうが	むぎごはん ごまあぶら あぶら ごま さとう かたくりこ	しお とりがらだし しょうゆ こしょう トウバンジャン
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが えのきたけ ねぎ こまつな たまねぎ にんじん	むぎごはん さとう ごま	さけ けずりぶし しょうゆ しお
8	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ミートグラタン やさいのとろみスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん もやし はくさい トマトピューレ ねぎ コーン	パン マカロニ あぶら かたくりこ	ウスターソース しお ちゅうかだし しょうゆ ケチャップ
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのなんばんづけ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ だいこん こんにゃく	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら	けずりぶし みりん しょうゆ す さけ
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお トウバンジャン
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりしゅうまい ごもくきんぴら りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく りんご れんこん	むぎごはん ごまあぶら ごま しゅうまいのかわ	さけ しょうゆ しお みりん
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん もも パイン りんご バナナ	むぎごはん じゃがいも あぶら	カレールウ こしょう ウスターソース ケチャップ しお
15	水	バターロール ぎゅうにゅう あおさのクリームスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう むきえび いか ベーコン あおさ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし	パン スパゲティ あぶ ら バター さとう	さけ コンソメ しお す しょうゆ
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ポイルキャベツ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	しょうが キャベツ にんじん きりぼしだいこん こんにゃく さやいんげん	むぎごはん さとう	しお こしょう けずりぶし みりん しょうゆ さけ
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのあますあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう かつお とうふ	しょうが ねぎ しいたけ にんじん だいこん ごぼう	むぎごはん さとう かたくりこ ごま あぶら	さけ す しょうゆ けずりぶし みりん
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しめじ	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし こしょう
21	火	とばす 鳥羽が好きふるさと給食・・・ むぎごはん ぎゅうにゅう わらさのてりやき アカモクのみそしる あまとまちゃん やきのり	とばす 鳥羽の食材を使った献立です。 ぎゅうにゅう わらさ アカモク あぶらあげ やきのり いまうらみそ	たまねぎ にんじん ねぎ あまとまちゃん	むぎごはん さとう じゃがいも	さけ しょうゆ みりん けずりぶし
22	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう ピザポテトやき はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ	コーン たまねぎ しめじ はくさい にんじん ブロッコリー	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	しお こしょう ケチャップ コンソメ
24	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さといものみそに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ほうれんそう はくさい えのきたけ	むぎごはん さといも ごま さとう	けずりぶし みりん さけ しょうゆ
27	月	セルフオムライス ぎゅうにゅう ポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン だいこん こまつな	むぎごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう ケチャップ コンソメ
28	火	とばし 鳥羽市と近隣にある7市町のうちから今回は明和町のひじきを使った献立です。 むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ せんべいじる	とばし ひじき たまご ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん しいたけ ねぎ ごぼう	むぎごはん さとう あぶら せんべい	さけ しょうゆ けずりぶし