

7月 こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちゅうりじょう
鳥羽市 中央共同調理場

日 曜	こんだて めい 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) 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) 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	
3 月	麦ご飯 牛乳 お肉と夏野菜のみそ炒め 春雨スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン さつまあげ みそ	キャベツ にんじん しろねぎ しいたけ たまねぎ あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん はるさめ さとう あぶら	さけ しょうゆ コチュジャン ちゅうかだし しお こしょう とりがらだし	
4 火	ひじきそぼろ丼 牛乳 根菜のごまみそスープ	たまご	ぎゅうにゅう とりにく ひじき きんしたまご あぶらあげ とうふ みそ	しろねぎ にんじん えだまめ だいこん ごぼう つきこんにやく あおねぎ しょうが	むぎごはん ごま ねりごま あぶら さとう	かつおだし みりん しょうゆかつおだし さけ とりがらだし	
5 水	コッパン 牛乳 ジャージャー麺 肉シュウマイ	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく にくしゅうまい	コッパン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン	
6 木	麦ご飯 牛乳 さけの塩焼き じゃがいものみそ汁 メロン		ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのき しろねぎ メロン	むぎごはん	あつけずり	
7 金	JAさんからオクラを提供してもらいました。						
	ゆかりご飯 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 七タオクラスープ	オクラ たまご	ぎゅうにゅう ちくわ なると とうふ たまご あおのり	おくら にんじん たまねぎ しろねぎ	ゆかりごはん ソーメン こむぎこ あぶら	しょうゆ しお あつけずり こんぶだし	
10 月	麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ ほうれん草ののり酢和え	たまご	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ のり こうやとうふ	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい ほうれんそう	むぎごはん ごま さとう あぶら	しお しょうゆ みりん あつけずり す さけ	
11 火	キムチチャーハン 牛乳 中華サラダ たまごスープ	たまご あおね	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ たまご	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり キャベツ コーン あおねぎ もやし にんにく しょうが	むぎごはん ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ とりがらだし しお す ちゅうかだし こしょう さけ	
12 水	バターロールパン アシドミルク 冷やし中華 春巻き		アシドミルク きんしたまご ハム	きゅうり にんじん キャベツ もやし はるまき	バターロールパン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	しお ひやしちゅうかのたれ	
13 木	麦ご飯 牛乳 カツオと大豆のごまがらめ なるとのすまし汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう かつお だいず なると とうふ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが にんにく	むぎごはん ごま かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ さけ しお かつおだし こんぶだし	
14 金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け フルーツポンチ	バター みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ パナナ もも パイン 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 あぶら カクテルゼリー マスカットゼリー	コンソメ ソース スパイス カレーこ あかワイン とりがらだし しょうゆ ローリエ しお こしょう	
17 月	海の日						
18 火	麦ご飯 牛乳 野菜チャンプルー わかめスープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご とうふ わかめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ゴーヤー あおねぎ	むぎごはん あぶら ごまあぶら さとう	とりがらだし さけ みりん しお こしょう しょうゆ	
19 水	黒糖パン コーヒー牛乳 チキンの変わりカツレツ カレースープ		コーヒーぎゅうにゅう とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	こくとうパン マヨネーズ パンこ こむぎこ あぶら	しお こしょう しろワイン つぶマスタード カレーこ コンソメ	

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。

