



# 7月 こんだて 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	こんだて 献立名	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	ちょうみりょう 調味料・その他
3	月	わかめじゃこごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく たまご	にんじん コーン ほうれんそう にんにく しょうが ピーマン たけのこ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ しお さけ みりん とりがらスープのもと
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき かみかみサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく だいず さきいか みそ あぶらあげ わかめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ ごまドレッシング	つぶマスタード ワイン こしょう みりん しお しょうゆ にぼし
5	水	あげパン ぎゅうにゅう ポークチャップ じゃがいもとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	コッペパン ぶどうとう じゃがいも あぶら	しお こしょう ワイン ケチャップ ソース
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ラーメンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり コーン	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごまドレッシング	しょうゆ しお さけ みりん トウバンジャン す
7	金	ちらしずし ぎゅうにゅう ほうれんそうとえのきたけのごまあえ たなばたおくらじる	ぎゅうにゅう ちくわ まぐろあぶらづけ	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ おくら ほうれんそう えのきたけ	こめ さとう そうめん さとう ごま	す しょうゆ さけ かつおけずりぶし しお
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さば とりにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん カレーこ
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのあげに キャベツうましおあえ ピリからスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ はくさい もやし にんにく キャベツ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	しょうゆ みりん さけ しお こしょう とりがらスープのもと トウバンジャン
12	水	バターロール ぎゅうにゅう スープスパゲティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび 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	バターロール バター スパゲティ こむぎこ ごまドレッシング	しお こしょう ワイン コンソメ
13	木	ビビンバ 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 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 しお トウバンジャン す とりがらスープのもと
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら とりにくとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく	にんにく はくさい にんじん もやし しょうが	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら	しょうゆ しお とりがらスープのもと
18	火	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	にんにく にんじん たまねぎ りんごピューレ レモンかじゅう みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ マスカットゼリー	カレーこ コンソメ ウスターソース こしょう
19	水	こくとうパン ぎゅうにゅう なすのミートグラタン かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	なす たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ コーン パセリ	こくとうパン こむぎこ バター あぶら マカロニ	しお こしょう コンソメ ワイン ケチャップ ソース

たなばた行事食



食育の日

7日 鳥羽志摩産おくらをJA伊勢さんからいただきます。  
太字は鳥羽市産です。わかめは、中学生が刈り取りし、乾燥させたものを使っています。