

令和5年度



予定献立表

鳥羽市学校給食単独校

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
4	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん	むぎごはん ごまあぶら さとう	しょうゆ カレーこ しお こしょう す ケチャップ ウスターソース
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん けずりびし す さけ
6	水	あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに キャベツとベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり もやし	パン さとう あぶら じゃがいも	しお スープストック コンソメ しょうゆ こしょう す
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき なし とうがんのにももの	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく	にんじん とうがん なし たまねぎ こんにゃく	むぎごはん さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ けずりびし しお
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ たまごとトマトのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あつあげ	たまねぎ はくさいキムチ もやし こんにゃく ねぎ トマト えのきたけ	むぎごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん とりがらだし しお こしょう
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ おひたし	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ はくさい えのきたけ こまつな	むぎごはん さとう	しょうゆ しお けずりびし
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす パンサンスー	ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたひきにく	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ あぶら ごま	さけ しょうゆ トウバンジャン しお ちゅうかだし す
13	水	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトにこみ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ エリンギ にんにく トマト キャベツ コーン きゅうり	パン じゃがいも さとう マヨネーズ あぶら	ケチャップ しお ウスターソース こしょう
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのあますあえ さわにわん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが こんにゃく ねぎ ごぼう にんじん だいこん	むぎごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま	さけ しょうゆ す みりん けずりびし しお
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ さつまじる パインゼリー	ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご あぶらあげ みそ わかめ	しょうが にんじん ねぎ だいこん	むぎごはん あぶら さとう さつまいも ゼリー	さけ しょうゆ しお けずりびし
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あおさいりたまごやき だいこんのにももの	ぎゅうにゅう たまご あおさ とりにく	きりぼしだいこん ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ だいこん こんにゃく	むぎごはん さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ けずりびし
20	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ピザポテトやき チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー ベーコン	コーン たまねぎ ピーマン しめじ チンゲンサイ えのきたけ にんじん	パン じゃがいも あぶら	ケチャップ しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし スープストック
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのカラフルやき ごもくにまめ	ぎゅうにゅう さわら だいず とりにく	コーン にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ	むぎごはん マヨネーズ さとう	さけ しお こしょう しょうゆ けずりびし
22	金	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう えび いか	たまねぎ にんじん もも パイン りんご	むぎごはん じゃがいも あぶら サイダー	さけ カレールウ ウスターソース しお ケチャップ こしょう
25	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそいため かきたまじる	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 なす ピーマン えのきたけ こまつな	むぎごはん さとう あぶら かたくりこ	しょうゆ さけ しお けずりびし
26	火	むぎごはん ぎゅうにゅう かんとくに のりすあえ	ぎゅうにゅう あつあげ うずらたまご ツナ のり	だいこん にんじん コーン こんにゃく ほうれんそう キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう ごま	しょうゆ さけ す みりん けずりびし
27	水	こめこパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ しめじ だいこん こまつな にんじん	パン マカロニ バター こむぎこ あぶら	コンソメ こしょう スープストック しお
28	木	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき	たまねぎ にんじん きぬさや しらたき キャベツ きゅうり もやし	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん けずりびし す
29	金	むぎごはん アシドミルク さんまのかばやき おつきみだんごじる	アシドミルク さんま とりにく	しょうが にんじん ねぎ だいこん ごぼう はくさい	むぎごはん さとう かたくりこ ごま あぶら しらたまご	しょうゆ さけ しお けずりびし みりん

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。