



# 9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
4	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンサンデー	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 キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	しょうゆ さけ とりがらスープのもと す トウバンジャン
5	火	えびピラフ ぎゅうにゅう コーンチャウダー ツナサラダ	ぎゅうにゅう えび とりにく まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン	こめ バター あぶら こむぎこ ごまドレッシング	コンソメ さけ しお こしょう
6	水	こがたコッペパン ぎゅうにゅう ジャージャーめん だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず <b>ちりめんじゃこ</b>	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ もやし きゅうり	コッペパン あぶら さとう かたくりこ ごま ラーメン	しょうゆ みりん さけ とりがらスープのもと トウバンジャン
7	木	ひじょうようカレー ぎゅうにゅう ぶたじる (中学生わかめおにぎり フルーツポンチ) <b>ほうさい給食</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ コーン こんにやく たまねぎ しめじ レモンかじゅう もも パイン	こめ あぶら じゃがいも	にぼし カレーこ しお
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら のりずあえ とうがんのとろみじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ たまご まぐろあぶらづけ のり	にんじん とうがん しいたけ ねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう ごま	しょうゆ しお す かつおけずりぶし
11	月	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう さつまじる ヨーグルト 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ たまご <b>ヨーグルト</b>	にんじん えだまめ だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	にぼし しょうゆ しお さけ
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか だいず	にんじん たけのこ はくさい しろねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ごまドレッシング	とりがらスープのもと しょうゆ みりん しお こしょう
13	水	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくとポテトのレモンあえ ワンドンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レモンかじゅう しょうが にんじん もやし はくさい	ミルクパン じゃがいも ワンドンのかわ さとう かたくりこ あぶら	とりがらスープのもと しょうゆ さけ こしょう しお
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんにく しょうが キャベツ しろねぎ ピーマン コーン ほうれんそう にんじん	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ こしょう トウバンジャン しお とりがらスープのもと
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ナムル にくじゃが	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん もやし にんじん	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ す
19	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう カレーうどん ひじきサラダ ぶどう <b>食育の日</b> 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ハム <b>ひじき</b>	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり <b>ぶどう</b>	こめ うどん あぶら カレールウ さとう マヨネーズ	カレーこ しょうゆ かつおけずりぶし
20	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ <b>小学校 6年修学旅行 給食なし</b>	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	にんじん しめじ たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	こくとうパン あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	コンソメ ケチャップ ソース
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりほしだいこんのもの ぐたくさんじる <b>小学校 校外学習 給食なし</b>	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう こんにやく しめじ たまねぎ ねぎ <b>きりほしだいこん</b>	こめ むぎ さとう	しょうゆ しお みりん かつおけずりぶし
22	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツうましおあえ わかめのみそしる 	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ <b>わかめ</b>	にんにく しょうが キャベツ もやし だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ こめこ あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお こしょう にぼし とりがらスープのもと
25	月	わかめごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐のたまごとし ごぼうとにんじんのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ こうや豆腐 たまご とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ごぼう きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま ごまドレッシング	しょうゆ みりん しお さけ かつおけずりぶし
26	火	キムチチャーハン ぎゅうにゅう はるさめスープ ちくわサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム ちくわ <b>わかめ</b>	にんじん たまねぎ ピーマン はくさいキムチづけ きゅうり キャベツ もやし チンゲンサイ	こめ ごまあぶら はるさめ マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと トウバンジャン
27	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう ペンネミートソース じゃがいもとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう 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	こめこいりパン ペンネ さとう じゃがいも	ワイン ソース こしょう ケチャップ しお コンソメ
28	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのなんぶあげ どさんこじる	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 もやし コーン ねぎ	こめ むぎ じゃがいも バター かたくりこ あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし
29	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき さわにわん みかん(ハーフ) <b>おつきみ給食</b>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう だいこん しいたけ たけのこ ねぎ しょうが みかん	こめ さつまいも ごま あぶら	しお さけ しょうゆ こしょう

太字は鳥羽産食材です。わかめは、中学生が刈り取りしたものを使っています。

19日 食育の日は三重県産食材も太字で記載しています。