

10月 こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちようりじょう
鳥羽市 中央共同調理場

日 曜	こんだて 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	
2 月	麦ご飯 牛乳 大豆入りドライカレー 白菜スープ	だいず	ぎゅうにゅう とりひきにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん えだまめ はくさい コーン にんにく しょうが	むぎごはん こむぎこ バター さとう あぶら	あかワイン ケチャップ しょうゆ ソース しお こしょう コンソメ カレーこ	
3 火	麦ご飯 牛乳 豚肉となすのみそ炒め タイピーエン	あおねぎ たけのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび あつあげ みそ	にんじん ピーマン なす たけのこ はくさい もやし あおねぎ しょうが	むぎごはん はるさめ あぶら さとう	しょうゆ しお こしょう とりがらだし みりん	
4 水	食パン 牛乳 クリームシチュー ごまドレッシングサラダ	バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ にんにく セロリ コーン	しよくパン じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム ごまドレッシング あぶら	しろワイン コンソメ とりがらだし しお こしょう	
5 木	麦ご飯 牛乳 親子煮 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	にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ ほうれんそう はくさい	むぎごはん じゃがいも ごま さとう あぶら	あつけずり みりん す しょうゆ さけ	
6 金	鳥羽の日給食をします。相差のアカモクをたくさん使った手作りつくね汁です。						
6 金	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き りんごゼリー 手作りつくね汁 (アカモク入り)	たまご アカモク あおねぎ	ぎゅうにゅう さけ たまご とりにく アカモク	はくさい にんじん だいこん あおねぎ しょうが しろねぎ	むぎごはん りんごゼリー ごま かたくりこ	みりん さけ しょうゆ あつけずり しお	
9	スポーツの日						
10 火	麦ご飯 牛乳 フルコギ 中華スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい あおねぎ しいたけ にんにく しょうが	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら	コチュジャン さけ しょうゆ とりがらだし ちゅうかだし しお こしょう	
11 水	黒糖パン 牛乳 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ハム こなチーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ にんにく	こくとうパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう あぶら	ケチャップ しお こしょう ソース しょうゆ とりがらだし エスパニョールソース	
12 木	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しょうが ごぼう つきこんにやく あおねぎ	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しお だしこんぶ あつけずり	
13 金	ミスインターナショナルの方が安楽島小学校にお見えになっています。						
13 金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け フルーツ白玉	みかん バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレー リンゴピューレー にんにく しょうが もも パイン みかん ふくじんづけ パナナ	むぎごはん じゃがいも カクテルゼリー フルーツゼリー しらたまだんご こむぎこ バター あぶら	カレーこ ケチャップ ソース コンソメ とりがらだし しょうゆ スパイス ローリエ しお こしょう	
16 月	麦ご飯 牛乳 筑前煮 かきたま汁	あおねぎ たまご	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ たまご とうふ	ごぼう にんじん さやいんげん つきこんにやく えのき たまねぎ あおねぎ	むぎごはん さといも かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん あつけずり だしこんぶ しお	
17 火	麦ご飯 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め たごボールの和風スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく たごボール	キャベツ にんじん たまねぎ にら はくさい だいこん しょうが あおねぎ	むぎごはん さとう あぶら	しょうゆ みりん しお こしょう さけ とりがらだし あつけずり	
18 水	米粉パン アシドミルク カレーうどん ごぼうサラダ	あおねぎ	アシドミルク ぶたにく あぶらあげ ハム	たまねぎ にんじん あおねぎ ごぼう きゅうり コーン にんにく	こめこパン マヨネーズ あぶら さとう	しお こしょう さけ しょうゆ カレーこ あつけずり	
19 木	麦ご飯 牛乳 さわらのもみじ焼き 大根のそぼろ煮		ぎゅうにゅう さわら とりひきにく さつまあげ	にんじん パセリ だいこん えだまめ しょうが	むぎごはん マヨネーズ かたくりこ さとう あぶら	さけ しお こしょう しろワイン しょうゆ みりん あつけずり	
20 金	麦ご飯 牛乳 八宝菜 (うずら卵入り) さつまいもとれんこんのチップス	たけのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい こまつな たけのこ れんこん しいたけ しょうが にんにく	むぎごはん さつまいも かたくりこ ごまあぶら さとう	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ さけ	
23 月	ゆかりご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 豚汁	あおねぎ たまご	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ たまご あおのり	ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	ゆかりごはん じゃがいも こむぎこ あぶら	あつけずり しお	
24 火	ハヤシライス 牛乳 キャベツとチーズのサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく サラダチーズ	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり トマト にんにく しょうが	むぎごはん さとう シーザードレッシング あぶら	しお こしょう あかワイン ハヤシライスルー ケチャップ デミグラス コンソメ エスパニョールソース	
25 水	バターロールパン 牛乳 ナポリタン 心わ玉スープ	たまご	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン こなチーズ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく パセリ こまつな コーン トマト	バターロールパン スパゲティ パンこ オリーブオイル あぶら	ケチャップ ソース コンソメ スパイス しょうゆ しお こしょう しょうゆ とりがらだし	
26 木	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル		ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ ほうれんそう もやし にんにく しょうが	むぎごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうゆ ちゅうかだし テンメンジャン さけ トウバンジャン す しお	
27 金	鳥羽が好きふるさと給食です。鳥羽のおいしい食材をたくさん知ってくださいね〜♪						
27 金	麦ご飯 牛乳 桃取サーモンのレモン揚げ ゆで野菜 あおさのみそ汁	ももとりサーモン いもうらみそ あおさ	ぎゅうにゅう ももとりサーモン とうふ あぶらあげ いもうらみそ あおさ	キャベツ だいこん にんじん	むぎごはん こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	あつけずり さけ しお こしょう レモンかじゅう しょうゆ みりん	
30 月	麦ご飯 牛乳 キャベツの中華みそ炒め にら玉スープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にら もやし にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しお こしょう しょうゆ とりがらだし オイスターソース さけ テンメンジャン トウバンジャン	
31 火	ハロウィン給食です。トリックオアトリート!						
31 火	カレーピラフ 牛乳 コーンクリームスープ コーンスローサラダ かぼちゃプリン		ぎゅうにゅう とりひきにく ベーコン ハム	たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ セロリ コーン きゅうり キャベツ	むぎごはん おじゃがボール コーンスローレッシング あぶら	ケチャップ しょうゆ しお こしょう カレーこ ソース あかワイン コンソメ コーンクリームスープのもと	

かぼちゃプリン

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。

