

10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) おもにからだ をつくる	みどりしょくひんぐん 緑の食品(3・4群) からだちようし ととの おもに体の調子を整える	きょしょくひんぐん 黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	ちようみりよう 調味料・その他
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう つくねのてりやきソースがけ だいこんとあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ あぶらあげ わかめ	にんじん れんこん たまねぎ だいこん もやし	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ	しお しょうゆ みりん にぼし
3	火	ひじきそぼろごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ ちくわ たまご	しょうが にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし しお カレーこ
4	水	ツナサンド ぎゅうにゅう (しょくパン ツナサンドのぐ) マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ まぐろあぶらづけ	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	しょくパン あぶら マカロニ バター こむぎこ マヨネーズ	コンソメ しお こしょう
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのみみじやき ほうれんそうとえのきたけのごまあ え はくさいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ	にんじん ほうれんそう えのきたけ はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ マヨネーズ さとう ごま	しお さけ こしょう しょうゆ とりがらスープのもと
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ しお トウバンジャン とりがらスープのもと
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ りんごピューレ パイン もも	こめ むぎ あぶら カレールウ じゃがいも さとう	カレーこ コンソメ ソース ワイン
11	水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースがけ さつまいものスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ パセリ にんにく	コッペパン さつまいも バター	コンソメ しお こしょう ケチャップ ワイン
12	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう じゃことあおさのかきあげ かやくうどん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ えび たまご あおさ ちりめんじゃこ	はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ にんじん あかじそ	こめ うどん こむぎこ こめこ あぶら	かつおけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ のり	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん しお す
16	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの ビーフンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ ハム	だいこん にんじん こんにやく きゅうり キャベツ しょうが	こめ むぎ ビーフン ごまあぶら マヨネーズ さとう	かつおけずりぶし しょうゆ さけ みりん す
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにやく れんこん	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しお しょうゆ みりん さけ かつおけずりぶし
18	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ハムとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ハム	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめこいりパン あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	コンソメ ソース しお ケチャップ こしょう
19	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 みそ	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 さとう ごま かたくりこ	しょうゆ みりん す トウバンジャン しお とりがらスープのもと
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう わらさのあげに どさんこじる	ぎゅうにゅう わらさ ぶたにく とうふ みそ	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 さとう	しょうゆ さけ みりん
23	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ バンサンスー	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 かたくりこ はるさめ	しょうゆ さけ す トウバンジャン とりがらスープのもと
24	火	チキンライス ぎゅうにゅう ごもくスープ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン こなチーズ	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ レタス キャベツ きゅうり	こめ バター かたくりこ マヨネーズ	コンソメ しお とりがらスープのもと しょうゆ こしょう
25	水	バターロール ぎゅうにゅう やきそば しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり	たまねぎ しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	バターロール あぶら やきそば かたくりこ ぎょうざのかわ	しお こしょう しょうゆ さけ ソース
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ちゃんこなべ ハーフみかん	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あつあげ	しょうが にんじん だいこん はくさい もやし こんにやく しろねぎ みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	みりん さけ しょうゆ かつおけずりぶし とりがらスープのもと
27	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャプチェ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく コーン ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープのもと しお
30	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのぴりからあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん こんにやく はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	しょうゆ さけ す トウバンジャン みりん にぼし
31	火	ぶたどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	しょうゆ みりん さけ とりがらスープのもと しお

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日食育の日と地物一番給食の日は三重県産食材も太字で記載しています。