

11月 こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちゅうりじょう
鳥羽市 中央共同調理場

日	曜	こんだてめい 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	
1	水	コッペパン 牛乳 チリコンカン ポトフ	だいず	ぎゅうにゅう とりひきにく ウィンナー だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン はくさい こまつな にんにく	コッペパン じゃがいも あぶら	しょうゆ ケチャップ ソース あかワイン コンソメ しお こしょう	
2	木	麦ご飯 牛乳 白身魚のカラフル焼き 根菜のごまみそスープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん えだまめ コーン だいこん にんじん あおねぎ つきこんにやく	むぎごはん マヨネーズ ごま ねりごま	とりがらだし さけ しろワイン しお こしょう	
3	木	文化の日						
6	月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め 春雨スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい にら キャベツしょうが しいたけ あおねぎ にんにく	むぎごはん はるさめ あぶら	しょうゆ しお こしょう とりがらだし さけ ちゅうかだし	
7	火	ひじきそぼろ丼 牛乳 のっぺい汁	ひじき	ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご ひじき	にんじん だいこん えだまめ ごぼう つきこんにやく しいたけ しろねぎ しょうが	むぎごはん さといも かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ しお さけ あつけずり だしこんぶ	
8	水	ミルクパン 牛乳 栗コロッケ ゆで野菜 ウィンナーと白菜のクリーム煮	バター	ぎゅうにゅう ウィンナー	キャベツ コーン はくさい セロリ にんじん たまねぎ クリコロッケ	ミルクパン バター こむぎこ なまクリーム あぶら	しお こしょう とりがらだし コンソメ しろワイン	
9	木	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー		ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ みそ きんしたまご ハム	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	むぎごはん はるさめ かたくりこ ごまあぶら ごま さとう あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし テンメンジャン す トウバンジャン れもんかじゅう	
10	金	麦ご飯 牛乳 がんもと大根の煮物 大豆とさつまいもとじゃこの揚げ煮	かたくち いわし	ぎゅうにゅう がんも とりにく だいず かたくちいわし	だいこん にんじん えだまめ つきこんにやく	むぎごはん さつまいも かたくりこ こむぎこ ごま さとう あぶら	みりん さけ あつけずり しお しょうゆ	
13	月	わかめご飯 牛乳 五目豆 せんべい汁		ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ かくぎりこんぶ あぶらあげ	にんじん つきこんにやく さやいんげん はくさい ごぼう しめじ しろねぎ	わかめごはん さといも せんべい あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり だしこんぶ しお	
14	火	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き ちゃんこ鍋		ぎゅうにゅう さば とりにく たこボール あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん えのき いとこんにやく はくさい もやし しろねぎ	むぎごはん	しょうゆ さけ みりん しお あつけずり	
15	水	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ スタミナサラダ		ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら	とりがらだし あかワイン ケチャップ ソース しょうゆ エスパニョールソース しお こしょう す さけ	
16	木	麦ご飯 牛乳 チャプチェ キャベツとコーンのあったかスープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ もやし コーン キャベツ あおねぎ にんにく	むぎごはん はるさめ ごま ねりごま ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうゆ さけ コチュジャン ちゅうかだし しお とりがらだし こしょう	
17	金	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツヨーグルト	ヨーグルト バター	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが パナナ みかん パイン モモ ふくじゅつ トマトピューレー リンゴピューレー	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ カクテルゼリー あぶら	あかワイン カレー コンソメ ケチャップ とりがらだし ソース しお こしょう ローリエ しょうゆ	
20	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉とやさいのしょうが炒め さつまいも汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ にら キャベツ しょうが あおねぎ こまつな しめじ だいこん	むぎごはん さつまいも あぶら さとう	とりがらだし さけ しょうゆ しお こしょう あつけずり	
21	火	麦ご飯 牛乳 肉じゃが 白菜のごま和え		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん はくさい こまつな	むぎごはん じゃがいも ごま さとう	さけ しお しょうゆ あつけずり	
22	水	米粉パン アシドミルク きつねうどん ツナコーンサラダ	あおねぎ	アシドミルク とりにく なると あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめこパン うどん ごまドレッシング さとう	しょうゆ みりん さけ しお あつけずり こしょう	
23	水	勤労感謝の日						
24	金	麦ご飯 牛乳 かつおと大豆のごまがらめ 豚汁 (煮干し)	あおねぎ	ぎゅうにゅう かつお だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん あおねぎ しょうが にんにく	むぎごはん ごま かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ にぼし	
27	月	豚丼 牛乳 かきたま汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん しめじ しらたき しろねぎ えのき あおねぎ しょうが にんにく	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ しお あつけずり こんぶだし	
28	火	麦ご飯 牛乳 さばのカレー煮 関東煮 (うずら卵入り)		ぎゅうにゅう さば とりにく さつまあげ うずらたまご かくぎりこんぶ	だいこん にんじん つきこんにやく	むぎごはん さといも さとう あぶら	さけ あつけずり しょうゆ カレー みりん	
29	水	きなこ揚げパン 牛乳 コールスローサラダ えびボールの中華スープ		ぎゅうにゅう ハム エビボール きなこ	きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ もやし しろねぎ しいたけ	コッペパン ごまあぶら コールスロートレッシング あぶら グラニューとう さとう	しょうゆ ちゅうかだし こしょう しお	
30	木	チャーハン 牛乳 春巻き 大根としめじの中華スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう やきぶた ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン だいこん しめじ あおねぎ にんにく はるまき	むぎごはん あぶら ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし とりがらだし	

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。

