

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	
1	水	コッパン ギョウニゅう	ギョウニゅう		パン		
		ぶたにくのトマトにこみ	ぶたにく	たまねぎ しめじ にんにく ホールトマト パセリ	じゃがいも さとう あぶら	ケチャップ こしょう ウスターソース しお	
		だいこんサラダ		だいこん きゅうり にんじん コーン	ごまあぶら あぶら さとう	す しょうゆ しお	
2	木	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		いかとやさいののもの	あつあげ いか	だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	みりん しょうゆ けずりぶし さけ	
		ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん	
6	月	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ みりん けずりぶし	
		ごますあえ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す	
7	火	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		ちくわのチーズやき	ちくわ ベーコン チーズ あおのり	たまねぎ	マヨネーズ		
8	水	ミルクパン ギョウニゅう	ギョウニゅう		パン		
		クリームシチュー	とりにく ギョウニゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	コンソメ しお こしょう	
		かみかみサラダ	さきいか	ごぼう にんじん キャベツ こんにゃく	ごまドレッシング		
9	木	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		きのこカレー	ぶたにく ギョウニゅう	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ	じゃがいも あぶら	カレールウ ケチャップ ウスターソース しお こしょう	
		フルーツしらたま		パイナップル もも りんご かき	しらたまこ		
10	金	鳥羽が好きふるさと給食・・・鳥羽の食材を使った献立です。【桃取サーモン・今浦みそ・あおさ】					
		むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		桃取サーモンのレモンあげ	サーモン	レモンじり	かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ	
13	月	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく ピーマン	さとう あぶら	しょうゆ さけ	
		たまごスープ	たまご	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	かたくりこ	スープストック しお こしょう ちゅうかだし しょうゆ	
14	火	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		あじのピリからやき みかん	あじ	にんにく しょうが りんご ねぎ みかん	ごま さとう	しょうゆ さけ トウバンジャン	
15	水	にゅうめん	ぶたにく あぶらあげ	えのきたけ にんじん ねぎ	そうめん	けずりぶし しょうゆ	
		こくとうパン ギョウニゅう	ギョウニゅう		パン		
		ミートグラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマトピューレ	じゃがいも マカロニ あぶら	しお ケチャップ こしょう コンソメ ウスターソース	
16	木	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		さわらのカラフルやき	さわら	コーン にんじん ねぎ	マヨネーズ	さけ しお こしょう	
17	金	きりぼしだいこんのもの	あつあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん けずりぶし	
		むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		とりてん キャベツのあえもの	とりにく たまご	しょうが キャベツ きゅうり	こむぎこ かたくりこ あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ	
20	月	けんちんじる	とうふ	こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう		しょうゆ さけ けずりぶし	
		むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		さといものみそに	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	さといも さとう	みりん しょうゆ けずりぶし さけ	
21	火	ごまじゃこあえ	しらすぼし わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごま あぶら	す しょうゆ しお	
		むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		かつおとだいずのケチャップあえ	かつお だいず	しょうが キャベツ きゅうり	さとう ごま あぶら かたくりこ	しょうゆ ケチャップ さけ ウスターソース	
22	水	やさいとたまごのスープ	たまご	だいこん こまつな にんじん ねぎ	かたくりこ ごまあぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ	
		こめこパン ギョウニゅう	ギョウニゅう		パン		
		カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん かたくりこ さとう	カレールウ しょうゆ けずりぶし	
24	金	キャベツとりんごのサラダ	ハム	きゅうり キャベツ りんご	マヨネーズ	しお こしょう	
		むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
		さばのしょうがに ごますあえ	さば あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さとう ごま	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん けずりぶし	
27	月	のっぺいじる	とりにく		かたくりこ さといも		
		むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
28	火	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	さとう あぶら	しょうゆ みりん しお こしょう さけ	
		するピーフン		にんじん コーン こまつな たまねぎ ほししいたけ	ピーフン	しょうゆ とりがらだし	
		むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎごはん		
29	水	あつあげのそぼろに	あつあげ とりにく	だいこん にんじん しいたけ こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん けずりぶし	
		もやしちゅうかサラダ	ちくわ	もやし きゅうり にんじん コーン	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ	
30	木	コッパン ギョウニゅう	ギョウニゅう		パン		
		ミンチカツ ゆでキャベツ	冷凍ハンバーグ たまご	キャベツ	パンこ あぶら こむぎこ	しお こしょう ウスターソース	
		コーンチャウダー	ベーコン ギョウニゅう	にんじん たまねぎ コーン クリームコーン	じゃがいも あぶら	しお こしょう コンソメ	
30	木	キムチチャーハン ギョウニゅう	ギョウニゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ はくさいキムチ	むぎごはん あぶら	しょうゆ しお さけ とりがらだし	
		ポテトサラダ	ハム	きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう	
		ちゅうかスープ		こまつな にんじん だいこん しょうが	ごまあぶら かたくりこ	とりがらだし しお こしょう しょうゆ	