



11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
1	水	セルフドッグ ぎゅうにゅう (せわりコッペパン ウィンナー キャベツ) やさいのクリームに	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん たまねぎ はくさい しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも バター こむぎこ さとう	ケチャップ ソース しお コンソメ こしょう
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく 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 じゃがいも カレールウ さとう	カレーこ ソース コンソメ こしょう
6	月	とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう ツナサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく まぐろあぶらづけ	ごぼう にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	こめ バター こむぎこ ごまドレッシング	ワイン しお しょうゆ こしょう コンソメ
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわフライ はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく たまご	しょうが にんじん はくさい	こめ むぎ こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら	しお しょうゆ さけ とりがらスープのもと
8	水	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき ポトフ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんにく パセリ にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	ミルクパン じゃがいも あぶら	つぶマスタード しょうゆ しお さけ コンソメ しお こしょう
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう キムチなべ バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ みそ	にんじん だいこん しめじ はくさい もやし はくさいキムチづけ しろねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう	とりがらスープのもと しょうゆ さけ す
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ももとりサーモンのレモンあげ ごまあえ あおさのみそしる	ぎゅうにゅう ももとりサーモン あおさ とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん レモンかじゅう もやし はくさい ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	にぼし さけ しお しょうゆ
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう こやどうふのたまごとし ごぼうとにんじんのサラダ	ぎゅうにゅう こやどうふ とりにく たまご 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 かたくりこ さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ みりん さけ しお かつおけずりぶし しお
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグ キャベツ ごもくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ひじき とうふ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい もやし ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう	かつおけずりぶし しお しょうゆ こしょう ケチャップ ソース
15	水	こくとうパン ぎゅうにゅう カップオムレツ とりにくとはるさめのスープに	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ とりにく	ほうれんそう たまねぎ にんにく にんじん はくさい もやし	こくとうパン はるさめ ごまあぶら かたくりこ	コンソメ しょうゆ みりん しお
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ようふうおでん	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ちくわ	しょうが にんじん だいこん キャベツ しらたき	こめ むぎ あぶら	しょうゆ さけ とりがらスープのもと しょうゆ しお カレーこ
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとじゃこといものあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず ちりめんじゃこ	にんじん たけのこ たまねぎ もやし しょうが ねぎ はくさい	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん しお こしょう とりがらスープのもと
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーに かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご	にんにく たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ カレールウ	カレーこ さけ しょうゆ かつおけずりぶし しお
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのケチャップあえ ぶたじる	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 だいこん こんにゃく はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう さといも ねぎ	ソース ケチャップ さけ にぼし
22	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう スープスパゲティ キャベツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび チーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	こめこいりパン スパゲティ バター こむぎこ マヨネーズ	コンソメ しお こしょう ワイン
24	金	ちらしずし ぎゅうにゅう まつかぜやき さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ あげ とりにく みそ たまご	えだまめ にんじん ねぎ こんにゃく だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	こめ さとう パンこ ごま	す しお しょうゆ さけ かつおけずりぶし こしょう
27	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき じゃがいものそぼろに ハーフみかん	ぎゅうにゅう さば とりにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん みかん	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ みりん さけ
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごコーンのスープ	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 にんじん コーン ほうれんそう コーン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	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
29	水	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくとポテトのレモンあえ ワンタンスープ	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	コッペパン あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ワンタンのかわ	しお こしょう しょうゆ さけ とりがらスープのもと
30	木	ゆかりごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう あんかけうどん ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム	あかじそ にんじん はくさい もやし ねぎ キャベツ きゅうり	こめ うどん かたくりこ ごまあぶら さとう マヨネーズ	とりがらスープのもと しょうゆ みりん しお

※太字は鳥羽産食材です。