

12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 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) からだ 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) からだ 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	金	麦ご飯 牛乳 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草のすまし汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ	にんじん はくさい しろねぎ しいたけ ごぼう たまねぎ ほうれんそう あおねぎ えのき しらたき	むぎごはん ふ あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ あつけずり こんぶだし
4	月	麦ご飯 牛乳 お肉と野菜のオイスター炒め 四川スープ	たまご たけのこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ しろねぎ にんにく しょうが	むぎごはん ごまあぶら あぶら さとう	さけ しょうゆ ちゅうかだし オイスターソース しお こしょう とりがらだし トウバンジャン
5	火	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け フルーツポンチ	バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ バナナ もも パイン みかん リンゴピューレー ふくじんづけ トマトピューレー にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら カクテルゼリー リンゴゼリー	あかワイン カレーこ コンソメ オールスパイス しょうゆ ソース しお こしょう ローリエ とりがらだし
少し早いですが…冬至給食をします。							
6	水	黒糖パン アシドミルク かぼちゃ入りクリームシチュー ごまドレッシングサラダ	バター	アシドミルク とりにく ハム	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン	こくとうパン じゃがいも こむぎこ バター なまクリーム ごまドレッシング あぶら	しお こしょう コンソメ とりがらだし
7	木	麦ご飯 牛乳 冬野菜入り和風ポトフ 白菜ののり酢和え		ぎゅうにゅう とりにく ツナ きざみのり	だいこん かぶ キャベツ はくさい こまつな にんじん	むぎごはん じゃがいも ごま さとう	こんぶだし あつけずり しお こしょう す しょうゆ
8	金	チキンライス 牛乳 コールスローサラダ ベーコンと白菜のコンソメスープ	バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン はくさい もやし えだまめ	むぎごはん バター コールスロドレッシング あぶら	しお こしょう コンソメ とりがらだし ソース ケチャップ
11	月	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー 中華風かきたま汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう	オイスターソース さけ しお こしょう とりがらだし ちゅうかだし テンメンジャン トウバンジャン
12	火	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 大根のみそ汁 鳥羽みかん	みかん あおねぎ	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ とばみかん	むぎごはん	あつけずり
北海道森町から頂いたホタテを使います。							
13	水	コッペパン コーヒー牛乳 ホタテフライ ゆで野菜 コンソメスープ ソース	たまご	コーヒーぎゅうにゅう ホタテ たまご とうふ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら	コンソメ しょうゆ しお こしょう さけ
14	木	麦ご飯 牛乳 大根の韓国風煮 豚肉のごまドレサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	だいこん にんじん しろねぎ きゅうり キャベツ もやし しょうが	むぎごはん ごま ねりごま さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお こしょう コチュジャン とりがらだし す
15	金	ビビンバ 牛乳 水ぎょうざと野菜の中華スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	にんじん もやし ほうれんそう あおねぎ たまねぎ はくさい にんにく しょうが	むぎごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう	しお こしょう しょうゆ す ちゅうかだし
すいぎょうざ							
18	月	ゆかりご飯 牛乳 筑前煮 どさんこ汁	バター	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん つきこんにやく さやいんげん だいこん しろねぎ コーン	ゆかりごはん じゃがいも さとも バター さとう あぶら	しょうゆ さけ しお みりん あつけずり
19	火	麦ご飯 牛乳 さわらのカレーマヨネーズ焼き じゃがいものそぼろ煮		ぎゅうにゅう さわら とりひきにく	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	むぎごはん マヨネーズ パンこ じゃがいも さとう あぶら	しお さけ カレーこ しょうゆ あつけずり
クリスマス献立です。お楽しみデザートはお楽しみにしてくださいね。							
20	水	バターロールパン 牛乳 チキンの変わりカツレツ 野菜のトマト煮込み お楽しみデザート		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ しょうが にんにく	バターロールパン パンこ マヨネーズ さとう あぶら こむぎこ	しお こしょう マスタード しろワイン ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ コンソメ エスパニョールソース
おたのしみデザート							
2学期最後の給食です。混ぜご飯の人気ナンバー1です。							
21	木	キムチチャーハン 牛乳 もやしのナムル 中華風コーンスープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ ほうれんそう もやし こまつな はくさい にんにく しょうが	むぎごはん ごま かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう	とりがらだし しお しょうゆ さけ す クリームコーンカン

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。



◎給食クイズ◎

根菜(こんさい)がおいしくなる季節(きせつ)になってきました。根菜ではないものはどれでしょう？

- ①ごぼう ②かぶ ③たまねぎ ④にんじん



クリスマスメニューを
取り入れています。
楽しく食べてくださいね♪

