

令和5年度



予定献立表

鳥羽市学校給食単独校

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	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		やきにくふういため	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	しょうゆ こしょう ちゅうかだし さけ トウバンジャン
		かきたまじる	とうふ たまご	ねぎ たまねぎ	かたくりこ	しょうゆ しお けずりぶし
4	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ		むぎごはん	
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお けずりぶし
		ごますあえ	ちくわ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ごま ごまあぶら	しょうゆ す
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さわらのみそやき おひたし	さわら みそ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう キャベツ	ごま さとう	さけ しょうゆ みりん
		とりだんごスープ	とりにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな	かたくりこ	しお こしょう しょうゆ コンソメ
6	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		ポテトグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	しお こしょう コンソメ
		ふゆやさいのポトフ	ウインナー	はくさい にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー		コンソメ こしょう スープストック
7	木	鳥羽の浦村のみかんを使います。鳥羽の人が育てたみかんです。 				
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さけのホイルやき みかん	さけ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みかん	バター	しょうゆ さけ しお こしょう
8	金	あらめとだいすのもの	だいす ぶたにく あらめ あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	さとう	けずりぶし しょうゆ みりん
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ちくわのいそべあげ てづくりふりかけ	ちくわ たまご あおのり かつおぶし しらすぼし		こむぎこ あぶら さとう ごま	みりん しょうゆ
11	月	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	えのきたけ たまねぎ ねぎ		けずりぶし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		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	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん けずりぶし
12	火	のりすあえ	ツナ のり	ほうれんそう キャベツ コーン にんじん きゅうり	さとう ごま	しょうゆ す
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ トウバンジャン
13	水	もやしナムル	わかめ	もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら	しょうゆ しお
		あげパン リクエストぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう (コーヒー・フルーツ・白のどれ か) きなこ		パン さとう あぶら	しお
		とりにくとやさいのチーズやき	とりにく チーズ	たまねぎ ピーマン トマト	じゃがいも あぶら	コンソメ こしょう しお
14	木	やさいのとろみスープ	ハム	だいこん はくさい ねぎ にんじん コーン	ごまあぶら かたくりこ	ちゅうかだし しょうゆ しお
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのみそに りんご	さば みそ	しょうが りんご	さとう	さけ しょうゆ
15	金	ごもくじる	あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		しお しょうゆ けずりぶし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チキンカレー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	カレールウ こしょう ケチャップ しお ウスターソース
18	月	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも パイン バナナ りんご		
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ひじきそば	ぶたにく ひじき たまご	しょうが にんじん ねぎ	あぶら さとう	さけ しょうゆ しお
19	火	すましじる	あぶらあげ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		しょうゆ しお けずりぶし
		北海道のホタテ貝柱が給食にできます。ホタテを食べて生産者さんを応援しよう！ 				
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
20	水	ほたてフライ ゆでキャベツ	ホタテ たまご	キャベツ にんじん	こむぎこ パンこ あぶら	ウスターソース しお こしょう
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん もやし ねぎ		けずりぶし
		バターロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
21	木	クリームスパゲティ	イカ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	コンソメ しお こしょう
		コーンサラダ		キャベツ コーン にんじん もやし	さとう あぶら	す しょうゆ
		チキンライス アシドミルク	アシドミルク とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	むぎごはん	ケチャップ しお こしょう コンソメ
21	木	ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	ごまドレッシング	
		かぼちゃスープ クリスマスデザート	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ かぼちゃ	バター こむぎこ いちごケーキ	コンソメ スープストック

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。