

1月 献立表

鳥羽市中央共同調理場

日	献立	三重県産食材	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	
	いよいよ3学期が始まりました。今年もよろしくお願ひします。						
10	水 コッペパン 牛乳 パンネのミートソース コンソメスープ	バター	ぎゅうにゅう とりひきにく こなチーズ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく こまつな しいたけ トマトピューレー	コッペパン バター オリーブオイル あぶら さとう	あかワイン オールスパイス ケチャップ こしょう しお ソース しょうゆ エスパニョールソース コンソメ とりがらだし	
	15日は小正月ですね。今日と明日は給食でお正月をイメージします。						
11	木 麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 雑煮 みかん 1/2	みかん	ぎゅうにゅう ぶり なると	にんじん あおねぎ はくさい たまねぎ なると しょうが みかん	むぎごはん おじゃがボール かたくりこ さとう	しょうゆ みりん さけ かつおだし だしこんぶ	
	給食でお正月献立②です。						
12	金 小豆ご飯 牛乳 松風焼き 大根のみそ汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ あぶらあげ あずき みそ	だいこん にんじん はくさい しょうが しろねぎ あおねぎ	むぎごはん ごま パンこ さとう	あつけすり さけ	
15	月 麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め 根菜のごまみそスープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん には はくさい キャベツ だいこん ごぼう つきこんにやく あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん ごま ねりごま あぶら	とりがらだし さけ しお こしょう ちゆかだし しょうゆ みりん	
16	火 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き かきたま汁	あおねぎ たまご	ぎゅうにゅう さば たまご なると	にんじん えのき あおねぎ たまねぎ	むぎごはん かたくりこ	あつけすり こんぶだし しお しょうゆ	
17	水 ミルクパン 牛乳 みそ煮込みうどん ほうれん草サラダ		ぎゅうにゅう とりひきにく なると あぶらあげ ハム みそ	にんじん はくさい しいたけ ほうれん草 コーン	ミルクパン うどん マヨネーズ さとう あぶら	しお こしょう しょうゆ さけ みりん あつけすり	
18	木 麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 大豆とさつまいもの揚げ煮		ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ だいず みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが	むぎごはん さつまいも かたくりこ こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ ちゅうかだし テンメンジャン さけ トウバンジャン みりん	
19	金 麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け フルーツカクテル	みかん 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 ぶくじんづけ にんにく しょうが 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 あぶら	ケチャップ あかワイン カレーコ コンソメ とりがらだし スパイス しょうゆ ソース しお こしょう ローリエ	
22	月 麦ご飯 牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ キャベツと卵のあったかスープ	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう とりひきにく ベーコン たまご	たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ しょうが	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ さけ みりん レモンかじゅう とりがらだし	
23	火 麦ご飯 牛乳 さばの香味焼き 大根のそぼろ煮		ぎゅうにゅう さば とりひきにく さつまいも みそ	だいこん にんじん えだまめ 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 さけ トウバンジャン テンメンジャン みりん あつけすり	
	年に1回のおおさパンです。鳥羽オリジナルパンです。						
24	水 おおさパン アシドミルク 照り焼きチキン ゆで野菜 コーンクリームスープ	おおさ	アシドミルク とりひきにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ コーン セロリ しょうが パセリ	おおさパン じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん しお コーンクリームスープのもと とりがらだし コンソメ こしょう	
25	木 ひじきそぼろ丼 牛乳 のっぺい汁 いちごヨーグルト	あおねぎ ひじき	ぎゅうにゅう とりひきにく きんしたまご ひじき とりひき ヨーグルト	にんじん しろねぎ しょうが えだまめ ごぼう だいこん つきこんにやく しいたけ あおねぎ	むぎごはん さといも かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ かつおだし だしこんぶ	
26	金 麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とし なばなのり酢和え	たまご なばな	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご こうやとうふ ツナ きざみのり	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい なばな	むぎごはん ごま さとう あぶら	しお しょうゆ す みりん あつけすり	
29	月 麦ご飯 牛乳 ホイコーロー 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 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ あおねぎ しょうが にんにく	むぎごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう	オイスターソース しお こしょう さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	
	生産者を応援献立！北海道のおいしいものを味わおう～♪ 今回は天ぷらにしました。						
30	火 麦ご飯 牛乳 ホタテの天ぷら青のりしお ほうれん草のお浸し しめじとなるとのすまし汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう ホタテ たまご とうふ なると あおのり	ほうれん草 にんじん コーン しめじ たまねぎ あおねぎ	むぎごはん こむぎこ さとう あぶら	かつおだし こんぶだし しょうゆ	
31	水 米粉パン 牛乳 ポークシチュー スパゲティーサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ にんにく トマトピューレー	こめこパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ	ケチャップ あかワイン デミグラスソース こしょう しお エスパニョールソース ソース コンソメ しょうゆ	

※変更があるかもしれませんがご了承ください。今月もおいしい給食をおとだけできるようなります。



3学期がいよいよスタートです。今月は、全国学校給食週間(1月24日～1月30日)があります。三重県のおいしいものと冬の食材をたくさん使います。

