

1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
10	水	セルフドッグ ぎゅうにゅう (コッペパン ツナサンド) やさいのクリームに	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー しめじ	コッペパン マヨネーズ バター こむぎこ	しお こしょう コンソメ
11	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき さわにわん りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ あぶらあげ ぶたにく	あかじそ しろねぎ こんにやく ごぼう だいこん しいたけ ねぎ たけのこ りんご	こめ むぎ パンこ さとう ごま	かつおけずりぶし さけ こしょう しょうゆ
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おこのみあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう えび たまご あおさ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん べにしょうが だいこん こんにやく はくさい ねぎ	こめ むぎ さといも こむぎこ あぶら さとう	ケチャップ ソース しお さけ にぼし
15	月	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	にんじん たまねぎ にんにく 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 ワイン コンソメ ソース
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ	にんじん だいこん はくさい もやし しらたき しろねぎ	こめ むぎ	かつおけずりぶし さけ みりん しお しょうゆ
17	水	ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ハムとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン さとう かたくりこ マヨネーズ	コンソメ ソース しお こしょう
18	木	わかめじゃこごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ どさんこじる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ こうやどうふ ぶたにく みそ	しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ バター じゃがいも	かつおけずりぶし みりん しょうゆ
19	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのもの ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ ひじき まぐろあぶらづけ	だいこん にんじん こんにやく キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう ごまドレッシング	しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく しろねぎ ごぼう れんこん	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん さけ かつおけずりぶし
23	火	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	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 はくさい もやし しょうが ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう ごま	とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ みりん
24	水	あおさパン ぎゅうにゅう ほたてのチャウダー ほうれんそうとベーコンのサラダ いちご	ぎゅうにゅう ほたてがいかいばしら ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ コーン いちご	あおさパン じゃがいも 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 しょうゆ
25	木	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう みそ たまご わかめ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ	しょうゆ みりん しお トウバンジャン す とりがらスープのもと
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう わらさのあげに わかめのくきのさつとに ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう わらさ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく しめじ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	しょうゆ みりん さけ かつおけずりぶし
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	トウバンジャン さけ とりがらスープのもと しょうゆ す
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのやきづけ ごまあえ のっぺ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さけ あぶらあげ	にんじん たけのこ こんにやく しいたけ きぬさや キャベツ にんじん	こめ むぎ さといも さとう ごま	かつおけずりぶし さけ しお みりん しょうゆ
31	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ボイルキャベツ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	こめこいりパン バター こむぎこ パンこ さとう	コンソメ しお こしょう ソース ケチャップ

太字は鳥羽産食材です。地物一番給食の日は三重県産食材も太字で記載しています。

今月のほたては、日本えび協会からの無償提供です。わかめは中学生が刈り取りしたものを使用しています。太字の大根は、小学生が育てた大根を使用する予定です。

「わかめのくきのさつとに」はわかめの刈り取りの日程により、延期になる場合もあります。