



# 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	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) 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) 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
旬の魚を使います。魚は何が出るか楽しみにしててください。白身魚を予定しています。						
1 金	麦ご飯 牛乳 鳥羽魚のレモン揚げ ゆで野菜 わかめと豆腐のみそ汁	とばさかな あおねぎ わかめ	ぎゅうにゅう とばさかな とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ レモン キャベツ えのき だいこん にんじん あおねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん レモンかじゅう しお こしょう あつけずり
混ぜご飯と言えば…。この組み合わせが好みの意見が多かったです。						
4 月	ピビンバ 牛乳 水餃子と野菜の中華スープ 卒業デザート (中学校のみ)	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 しろねぎ たまねぎ はくさい あおねぎ にんにく しょうが そつぎょうデザート・すいぎょうざ	むぎごはん ごま ごまあぶら さとう あぶら	しお こしょう しょうゆ す さけ ちゅうかだし
給食のカレーは人気メニューです。						
5 火	麦ご飯 牛乳 ボークカレー 福神漬け フルーツポンチ	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 みかん パイン もも ふくじんづけ にんにく しょうが リンゴピューレー トマトピューレー	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら カクテルゼリー ブドウゼリー	ケチャップ あかワイン カレーコ コンソメ しょうゆ ソース スパイス しお こしょう ローリエ とりがらだし
中学校3年生の全クラスが書いていたきなこあげパン。学期に1回の給食人気メニューです。						
6 水	きなこ揚げパン コーヒー牛乳 ごまドレッシングサラダ マカロニスープ	あおねぎ	コーヒーぎゅうにゅう ツナ ベーコン きなこ	キャベツ きゅうり コーン にんじん もやし たまねぎ あおねぎ	コッペパン ごまドレッシング マカロニ さとう グラニューとう あぶら	しお こしょう しょうゆ コンソメ
中学校卒業式です。3年生の皆さん卒業おめでとうございます。						
7 木	チキンライス 牛乳 コールスローサラダ ふわ玉スープ	たまご	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン たまご こなチーズ	たまねぎ にんじん エリンギ トマトピューレー きゅうり キャベツ コーン こまつな えだまめ にんにく	むぎごはん パンこ コールスロドレッシング バター あぶら	ケチャップ コンソメ しお こしょう ソース とりがらだし しょうゆ
弘道小学校6年生の献立を参考にしました。						
8 金	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう にんじん だいこん こまつな あおねぎ	むぎごはん さとう	あつけずり しょうゆ
11 月	豚丼 牛乳 根菜のごまキムチスープ	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 えのき あおねぎ だいこん はくさい ごぼう つきこんにやく しょうが にんにく	むぎごはん ごま ねりごま あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん とりがらだし
12 火	麦ご飯 牛乳 白身魚のカレーマヨネーズ焼き 大根の韓国煮 卒業デザート (幼稚園のみ)		ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	たまねぎ にんじん だいこん しろねぎ しょうが そつぎょうデザート	むぎごはん ごま マヨネーズ パンこ さとう ごまあぶら	カレーコ さけ しお しょうゆ コチュジャン とりがらだし
13 水	バターロールパン アシドミルク イタリアンスパゲティ キャベツとコーンのあったかスープ	たまご	アシドミルク ウィナー こなチーズ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ もやし キャベツ あおねぎ にんにく しょうが	バターロールパン スパゲティ かたくりこ オリーブオイル あぶら ごまあぶら	コンソメ ケチャップ しお ソース スパイス しょうゆ こしょう さけ とりがらだし
14 木	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム みそ きんしたまご	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	むぎごはん ごま ごまあぶら はるさめ かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし テンメンジャン す トウバンジャン レモンかじゅう
鳥羽小学校6年生の献立を参考にしました。						
15 金	キムチチャーハン 牛乳 春巻き にら玉スープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ はくさい しょうが にんにく にら もやし はるまき	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら	とりがらだし しお こしょう しょうゆ さけ
18 月	麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう 坦々スープ 卒業デザート (小学校のみ)		ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ にら キャベツ にんにく そつぎょうデザート	むぎごはん ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	しお しょうゆ こしょう さけ みりん コチュジャン とりがらだし
小学校卒業式です。6年生のみなさん卒業おめでとうございます！新メニューに挑戦です！						
19 火	麦ご飯 牛乳 海の幸クリームシチュー こまつなサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン ホタテ ツナ	にんじん たまねぎ セロリ エリンギ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり こまつな にんにく	むぎごはん バター なまクリーム あぶら	コンソメ しお しろワイン とりがらだし こしょう
20 水	春分の日です。					
21 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のしょうが炒め 大根としめじの中華スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	にんじん もやし にら キャベツ だいこん はくさい あおねぎ しょうが	むぎごはん あぶら さとう	しょうゆ みりん しお こしょう とりがらだし
22 金	麦ご飯 牛乳 シーフードカレー シーザーサラダ マスカットゼリー	バター	ぎゅうにゅう いか ホタテ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり リンゴピューレー トマトピューレー にんにく しょうが マスカットゼリー	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら シーザードレッシング	カレーコ しろワイン ケチャップ スパイス ソース とりがらだし しお こしょう ローリエ

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。



ご卒業・ご卒園  
おめでとうございます。  
最後の最後まで、  
楽しく食べてくださいね！