



# こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちょうりじょう  
鳥羽市 中央共同調理場

| 日 曜  | 献立名                                      | 三重県産<br>食材 | 赤 <small>あか</small> の食品 <small>しょくひん</small> (1・2群)<br>おもとに体 <small>からだ</small> をつくる | 緑 <small>みどり</small> の食品 <small>しょくひん</small> (3・4群)<br>おもとに体の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> える | 黄 <small>き</small> の食品 <small>しょくひん</small> (5・6群)<br>おもとにエネルギー <small>に</small> にな<br>る | 調味料・その他   |  |
|------|--|------------|--|---|--|---|--|
| 10 水 | 豚丼 牛乳<br>大根のみそ汁                          | あおねぎ       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ みそ  | たまねぎ にんじん えのき<br>しろねぎ しめじ だいこん<br>あおねぎ しょうが にんにく  | むぎごはん さとう<br>あぶら   | みりん しょうゆ<br>あつけすり さけ  |  |
| 11 木 | 麦ご飯 牛乳<br>鶏肉と野菜の生姜炒め<br>中華スープ            | あおねぎ       | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン とうふ  | にんじん たまねぎ もやし<br>にら キャベツ はくさい<br>あおねぎ しいたけ しょうが にんにく  | むぎごはん あぶら<br>ごまあぶら さとう   | しょうゆ みりん さけ<br>しお こしょう とりがらだし   |  |
| 12 金 | ハヤシライス 牛乳<br>ハムとキャベツのサラダ                 |            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ハム  | エリンギ たまねぎ にんじん<br>トマト きゅうり<br>きゅうり キャベツ コーン<br>しょうが にんにく  | むぎごはん<br>コールスロッドレッシング<br>あぶら さとう   | しお こしょう さけ<br>しょうゆ ソース<br>エスパニョールソース<br>ケチャップ テミグラスソース<br>コンソメ ハヤシルウ  |  |
| 15 月 | 麦ご飯 牛乳<br>高野豆腐のうま煮<br>ほうれん草のお浸し          |            | ぎゅうにゅう とりにく<br>こうやとうふ あぶらあげ<br>さつまあげ   | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう さやいんげん  | むぎごはん さとう<br>あぶら   | あつけすり みりん<br>しお しょうゆ  |  |
| 16 火 | ゆかりご飯 牛乳<br>すき焼きコロッケ ゆで野菜<br>麩のすまし汁      | あおねぎ       | ぎゅうにゅう とうふ   | キャベツ コーン えのき<br>たまねぎ にんじん あおねぎ  | ゆかりごはん あぶら   | あつけすり みりん<br>しょうゆ しお<br>こんぶだし   |  |
| 17 水 | 黒糖パン アシドミルク<br>ボークビーンズ<br>コールスローサラダ      |            | アシドミルク ぶたにく<br>だいず ハム  | たまねぎ にんじん きゅうり<br>キャベツ コーン<br>しょうが にんにく   | こくとうパン じゃがいも<br>コールスロッドレッシング<br>さとう あぶら  | しお こしょう あかワイン<br>ケチャップ とりがらだし<br>エスパニョールソース<br>ソース                    |  |
| 18 木 | 麦ご飯 牛乳<br>ボークカレー 福神漬け<br>フルーツカクテル        | みかん<br>バター | ぎゅうにゅう ぶたにく  | たまねぎ にんじん セロリ<br>もも パイン みかん<br>リンゴピューレ トマトピューレ<br>ぶくじんづけ にんにく しょうが  | むぎごはん じゃがいも<br>バター カクテルゼリー<br>マスカットゼリー ごむぎこ<br>あぶら                                       | あかワイン カレーこ ケチャップ<br>コンソメ しょうゆ<br>ソース ローリエ<br>スパイス とりがらだし              |  |
| 19 金 | うずら卵を漬し、マヨネーズで和えたオリジナルソースで、魚と一緒に焼きます。    |            |  |   |  |   |  |
| 19 金 | 麦ご飯 牛乳<br>さわらのマヨネーズ焼き<br>大根のそぼろ煮         |            | ぎゅうにゅう さわら<br>とりにく さつまあげ<br>うずらたまご   | たまねぎ えだまめ コーン<br>だいこん にんじん しょうが   | むぎごはん マヨネーズ<br>かたくりこ   | しお こしょう しろワイン<br>さけ みりん あつけすり<br>しょうゆ                                 |  |
| 22 月 | 麦ご飯 牛乳<br>春キャベツのホイコーロー<br>根菜のゴマみそスープ     | あおねぎ       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ<br>みそ   | キャベツ にんじん たまねぎ<br>ピーマン だいこん ごぼう<br>つきこんにやく あおねぎ<br>にんにく しょうが  | むぎごはん ごま<br>ねりごま ごまあぶら<br>あぶら さとう  | とりがらだし テンメンジャン<br>トウバンジャン さけ<br>オイスターソース しょうゆ<br>みりん                  |  |
| 23 火 | 麦ご飯 牛乳<br>じゃがいものうま煮<br>もやしの中華サラダ バナナチップス |            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>さつまあげ<br>ハム ちくわ   | たまねぎ にんじん<br>しらたき きゅうり キャベツ<br>もやし えだまめ<br>バナナチップス  | むぎごはん じゃがいも<br>さとう あぶら<br>ごまあぶら  | しょうゆ あつけすり<br>さけ みりん す  |  |
| 24 水 | 米粉パン 牛乳<br>パンネのミートソース<br>中華風コーンスープ       | たまご<br>バター | ぎゅうにゅう とりひきにく<br>こなチーズ ベーコン<br>たまご とうふ   | たまねぎ にんじん セロリ<br>ごまつな にんにく<br>とまと   | こめごはん パンネ<br>オリーブオイル<br>バター かたくりこ<br>さとう あぶら   | あかワイン ケチャップ<br>コンソメ しょうゆ こしょう<br>しお ソース スパイス<br>とりがらだし エスパニョールソ<br>ース |  |
| 25 木 | 麦ご飯 牛乳<br>マーボー豆腐 ハンサンスー                  |            | ぎゅうにゅう とりにく<br>ハム きんしたまご<br>みそ とうふ   | にんじん たまねぎ しろねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>しょうが にんにく  | むぎごはん ごま<br>ごまあぶら さとう あぶら<br>かたくりこ   | ちゅうかだし テンメンジャン<br>トウバンジャン ちゅうかがし<br>しょうゆ す レモンかじゅう                    |  |
| 26 金 | 麦ご飯 牛乳<br>かつおと大豆のごまがらめ<br>けんちん汁          | あおねぎ       | ぎゅうにゅう かつお<br>だいず とりにく<br>とうふ あぶらあげ  | だいこん にんじん<br>つきこんにやく あおねぎ<br>にんにく しょうが  | むぎごはん かたくりこ<br>ごむぎこ ごま<br>あぶら さとう  | さけ しょうゆ しお<br>あつけすり   |  |
| 29 月 | 昭和の日                                     |            |  |   |  |   |  |
| 30 火 | 麦ご飯 牛乳<br>チャプチェ エピボールの中華スープ              |            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>きんしたまご<br>エピボール   | たまねぎ にんじん しいたけ<br>にんにく もやし しめじ  | むぎごはん はるさめ<br>ごま ねりごま ごまあぶら<br>あぶら さとう   | しょうゆ コチュジャン<br>しお とりがらだし<br>ちゅうかだし こしょう                               |  |

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。



入学・進級おめでとございます！今年度の給食、スタートです！  
 今月は、春野菜など季節の野菜などたくさん使っていきたいと思います。  
 今年もよろしくお願いいたします(^ ^)

