



4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	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうゆ トウバンジャン とりからスープのもと さけ
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー キャベツとチーズのサラダ おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ りんごピューレ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら カレールウ マヨネーズ デザート	ワイン カレー コンソメ ソース しお こしょう
12	金	ひじきそぼろごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら かきたまじる	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう ちくわ たまご たまご	にんじん ねぎ	こめ さとう ごまあぶら ごむぎこ かたくりこ あぶら かたくりこ	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ しお かつおけずりぶし
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐のたまごとじ ごぼうとにんじんのサラダ	ぎゅうにゅう こうや豆腐 とりにく たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ごぼう にんじん きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ごまドレッシング ごま	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ みりん
16	火	びんば ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご わかめ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	しょうゆ みりん す トウバンジャン しお うすくちしょうゆ とりからスープのもと
17	水	こくとうパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	こくとうパン バター ごむぎこ マカロ ニ ごまドレッシング	コンソメ しお こしょう しお こしょう
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいのけチャップあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう かつお だいのけ 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 かたくりこ さとう じゃがいも パター	ケチャップ ソース さけ かつおけずりぶし
19	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき わかめのすましじる セミノール	まぐろあぶらづけ あげ ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご わかめ	にんじん たけのこ(三重県) しろねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう ごま やきふ セミノール(三重県)	しょうゆ さけ しお かつおけずりぶし しょうゆ しお かつおけずりぶし
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき そぼろじゃが	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	しお しょうゆ みりん さけ
23	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツうましおあえ びりからスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ほうさい ねぎ もやし にんにく	こめ むぎ あぶら こめこ ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお さけ とりからスープのもと しお こしょう しょうゆ こしょう
24	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいのけ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ もも パイン	こめこいりパン あぶら さとう かたくりこ さとう	ケチャップ ソース コンソメ しお
25	木	わかめごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう やきそば しゅうまい	わかめ ぎゅうにゅう いか あおのり ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ しょうが	こめ やきそばめん あぶら ぎょうぎのかわ かたくりこ	しお こしょう ソース しょうゆ しお こしょう さけ
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう はるやさいのかきあげ わかめのみそじる	ぎゅうにゅう えび たまご あげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ きぬさや にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも	しお にぼし
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	キャベツ しろねぎ ピーマン しょうが にんにく にんじん コーン ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ かたくりこ	しょうゆ トウバンジャン さけ しお こしょう しょうゆ とりからスープのもと

※ **太字**は答志産、鳥羽産の食材です。**わかめ**は、今年も中学生が刈り取りしたものを使わせてもらいます。
「地物一番給食の日」については、三重県産も**太字**で表記します。「地物一番給食の日」は、地場産物(県内産)食材を
使った給食や食育をすすめる取組です。三重県が設定する三重地物一番の日(毎月第3日曜)の前後2週間以内で設定しています。



このマークが目印