

5月 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	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
1 水	コッパン 牛乳 焼きそば わかめスープ	わかめ あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり とうふ ベーコン わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが あおねぎ	コッパン やきそばめん あぶら	やしそばめんソース さけ おこのみやきソース ソース しょうゆ しお こしょう
2 木	麦ご飯 牛乳 大豆入りドライカレー キャベツスープ	バター だいず	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ もやし にんにく しょうが	むぎごはん バター こむぎこ さとう あぶら	あかワイン ケチャップ カレー コンソメ しょうゆ こしょう しお
6 月	振替休日					
7 火	麦ご飯 牛乳 ポークチャップ 中華スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ はくさい あおねぎ にんにく	むぎごはん はるさめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうゆ ケチャップ ソース しお こしょう ちゅうかだし
8 水	米粉パン 牛乳 カレールどん ツナコーンサラダ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ	たまねぎ にんじん あおねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめこパン うどん ごまドレッシング あぶら	さけ しょうゆ あつけすり カレールー しお こしょう
9 木	たけのこご飯 牛乳 肉ジュウマイ ほうれん草のすまし汁 マスカットゼリー	たけのこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ なた	にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ つきこんにやく しろねぎ えのき	むぎごはん マスカットゼリー あぶら さとう	みりん あつけすり さけ しょうゆ こんぶだし
10 金	麦ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め かきたま汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご なた	キャベツ にんじん エリンギ しろねぎ いら えのき あおねぎ たまねぎ 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 しお さけ コチュジャン かつおだし こんぶだし
13 月	わかめご飯 牛乳 五目豆 どさんこ汁	バター	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ちくわ かきごりこんぶ みそ	にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん コーン だいにん もやし しろねぎ	わかめごはん じゃがいも さといも バター あぶら さとう	さけ しょうゆ あつけすり みりん こしょう
14 火	麦ご飯 牛乳 ザバの塩焼き 手作りつくね汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう さば とりひきにく たまご	はくさい だいこん にんじん あおねぎ しょうが しろねぎ	むぎごはん かたくりこ ごま	みりん あつけすり さけ しょうゆ しお
15 水	黒糖パン 牛乳 ホタテ入りクリームシチュー コールスローサラダ	バター	ぎゅうにゅう とりにく ほたて ハム	にんじん たまねぎ セロリ ほうれんそう にんにく きゅうり キャベツ コーン	こくとうパン じゃがいも バター なまクリーム コールスロードレッシング こむぎこ あぶら	しろワイン しお こしょう コンソメ とりがらだし
16 木	麦ご飯 牛乳 チキンとポテのレモン揚げ 四川スープ	たまご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ しいたけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら	さけ しお こしょう レモンかじゅう しょうゆ トウパンジャン とりがらだし
17 金	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー		ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ハム 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 はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ さけ ちゅうかだし テンメンジャン す トウパンジャン レモンかじゅう
20 月	麦ご飯 牛乳 酢鶏 春雨スープ		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	にんじん たけのこ にんにく えだまめ しいたけ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	ケチャップ しお こしょう ちゅうかだし す しょうゆ とりがらだし
21 火	ひじきそば丼 牛乳 せんべい汁		ぎゅうにゅう とりにく ひじき きんしたまご あぶらあげ	にんじん しろねぎ えだまめ はくさい ごぼう つきこんにやく しめじ しょうが	むぎごはん なんぶせんべい あぶら さとう	しょうゆ しお あつけすり さけ
22 水	バターロールパン アシドミルク イタリアンスパゲッティ ふわ玉スープ	たまご	アシドミルク ウインナー ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく こまつな コーン	バターロールパン スパゲッティ パンこ オリーブオイル あぶら	ケチャップ しお こしょう コンソメ トマトピューレ ソース オールスパイス しょうゆ とりがらだし
23 木	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツポンチ	バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリ パナナ バイロ ぶくじんづけ もも みかん にんにく しょうが リンゴピューレ トマトピューレ	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ カクテルゼリー リンゴゼリー	カレー あかワイン ケチャップ とりがらだし コンソメ スパイス しお ソース ロリエ こしょう
24 金	麦ご飯 牛乳 さわらのフライ ゆで野菜 若竹汁 ソース	たまご わかめ	ぎゅうにゅう さわら たまご わかめ とうふ なた みそ	キャベツ コーン しろねぎ たけのこ	むぎごはん はんこ こむぎこ あぶら	しお こしょう さけ あつけすり ソース
27 月	ピピンバ 牛乳 水餃子と野菜の中華スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	にんじん ほうれんそう もやし しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ はくさい あおねぎ	むぎごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう	しお こしょう さけ ちゅうかだし す しょうゆ
28 火	麦ご飯 牛乳 肉じゃが ほうれん草サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん つきこんにやく さやいんげん ほうれんそう コーン	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	あつけすり しお しょうゆ こしょう みりん
29 水	コッパン 牛乳 コーンクリームスープ (おじゃがボール入り) スタミナサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ コーン パセリ きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが	コッパン おじゃがボール ごま ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお こしょう コーンクリームスープのもと とりがらだし コンソメ
30 木	麦ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 タコボールの和風スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう さば タコボール	だいこん にんじん はくさい しょうが あおねぎ	むぎごはん さとう	しょうゆ さけ みりん あつけすり しお
31 金	麦ご飯 牛乳 肉みそ豆腐 大根の韓国風煮	とうふ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん しろねぎ しょうが	むぎごはん ごま かたくりこ さとう ごまあぶら	しお みりん さけ しょうゆ コチュジャン とりがらだし

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。

