

6月こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちゅうりょうじょう
鳥羽市 中央共同調理場

日	曜	こんだて 献立名 三重県産 食材	あか 赤の食品 (1・2群) おもとに体をつくる	ろく 緑の食品 (3・4群) おもとに体の調子を整える	き 黄の食品 (5・6群) おもとにエネルギーになる	調味料・その他
3	月	五目ご飯 牛乳 豚汁 コールスロードレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく たけのこ えだまめ ごぼう だいこん しろねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	むぎごはん さといも コールスロードレッシング さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ しお こしょう あつけずり
4	火	麦ご飯 牛乳 親子煮 かみかみサラダ たまご	ぎゅうにゅう とりにく たまご さきいか	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん だいこん キャベツ とうもろこし もやし	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ しお す あつけずり
5	水	食パン 牛乳 白身魚のフライ (小・中) ハートコロッケ (幼) カレースープ ゆで野菜 ソース	ぎゅうにゅう ウィンナー たら (小・中)	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい ハートコロッケ (幼)	しょうパン あぶら パンこ こめか かたくりこ	カレー とりがらだし しお こしょう しょうゆ ソース
6	木	ゆかりご飯 牛乳 ひじきと大豆の炒り煮 和風ポトフ あおねぎ	ぎゅうにゅう だいず ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん レンコン こんにやく さやいんげん だいこん キャベツ あおねぎ	ゆかりごはん じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ しお こしょう だしこんぶ あつけずり みりん
7	金	今回の八宝菜はえび・いかではなく、ホタテバージョンとなっております(〃)				
10	月	麦ご飯 牛乳 八宝菜 焼き餃子 (幼1個、小2個、中3個)	ぎゅうにゅう ぶたにく ホタテ	にんじん はくさい たまねぎ こまつな しいたけ たけのこ しょうが にんにく やきぎょうざ	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし
11	火	チャーハン 牛乳 にら玉スープ パンパニョーラサラダ たまご	ぎゅうにゅう やきぶた ベーコン たまご とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく えだまめ にら きゅうり キャベツ もやし	むぎごはん ごまドレッシング ごまあぶら かたくりこ あぶら	しょうゆ しお こしょう とりがらだし
12	水	黒糖パン 牛乳 チリコンカン 肉団子のスープ	ぎゅうにゅう だいず ひよこめめ とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ もやし しいたけ しろねぎ にんにく にくだんご	こくとうパン じゃがいも ごまあぶら あぶら	しお こしょう あかワイン ソース コンソメ ケチャップ とりがらだし しょうゆ
13	木	麦ご飯 牛乳 ボークカレー 福神漬け フルーツカクテル 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 しょうが にんにく リンゴビュレー トマトピューレー もも パイナップル みかん パナナ ふくしんづけ	むぎごはん じゃがいも バター カクテルゼリー マスカットゼリー こむぎこ あぶら	カレー とりがらだし しお こしょう しょうゆ あかワイン ソース オールスパイス コンソメ ローリエ ケチャップ
14	金	麦ご飯 牛乳 かつおと大豆のピリ辛和え さわにわん あおねぎ	ぎゅうにゅう かつお だいず ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう こんにやく あおねぎ しょうが にんにく しいたけ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン す さけ しお あつけずり だしこんぶ こしょう みりん
17	月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め ポーミトン たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご とうふ	たまねぎ にんじん にら もやし はくさい とうもろこし こまつな しょうが にんにく	むぎごはん かたくりこ あぶら	しょうゆ しお こしょう とりがらだし ちゅうかだし さけ
18	火	麦ご飯 牛乳 豚肉のすき焼き風煮 大根とわかめのみそ汁 わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい たまねぎ しらたき ごぼう しいたけ だいこん にんじん しろねぎ	むぎごはん ふ さとう あぶら	みりん さけ しょうゆ あつけずり
19	水	米粉入りパン 牛乳 ジャージャーうどん とうもろこし あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが にんにく とうもろこし	こめパン うどん ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ しお トウバンジャン
20	木	麦ご飯 牛乳 肉じゃが ほうれん草ののり酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ほうれんそう はくさい	むぎごはん じゃがいも ごま さとう あぶら	しょうゆ みりん しお す さけ
21	金	ほたて、たらのすりみ、ちくわ、野菜が入った、かきあげです★				
24	月	麦ご飯 牛乳 海の幸のかき揚げ 麩のすまし汁 あおねぎ	ぎゅうにゅう ほたて ちくわ たまご たらのすりみ とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ あおねぎ えだまめ	むぎごはん ふ こむぎこ あぶら	しお しょうゆ あつけずり だしこんぶ
25	火	ハヤシライス 牛乳 イタリアンさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト エリンギ きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく	むぎごはん オリーブオイル さとう あぶら	ハヤシウ デミグラスソース ケチャップ しお こしょう あかワイン ソース オールスパイス コンソメ しょうゆ レモンかじゅう す
26	水	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のしょうが炒め じゃがいもとえのきのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん もやし たまねぎ しらねぎ しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	さけ しお こしょう とりがらだし みりん あつけずり しょうゆ
27	木	コッペパン アシドミルク からあげ ゆで野菜サラダ パンキンスープ バター	アシドミルク とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが にんにく	コッペパン バター なまクリーム こむぎこ かたくりこ あぶら サウザンアイランドレッシング	しお こしょう しろワイン さけ しょうゆ コンソメ
28	金	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース 中華風かきたま汁 たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんじん ピーマン たけのこ もやし あおねぎ たまねぎ にんにく	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	とりがらだし さけ しょうゆ ちゅうかだし こしょう しお オイスターソース
28	金	麦ご飯 牛乳 さわらのしモン揚げ～レモン添えあおねぎ げんらん汁 味付けのり あじつけのり あおねぎ	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ あぶらあげ のり	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく あおねぎ たまねぎ レモン	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ みりん レモンかじゅう あつけずり だしこんぶ

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。

