

日 曜	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	
3 月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき だいこんのナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい こまつな	むぎごはん さとう ごまあぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ みりん さけ とりがらだし しょうゆ ちゅうかだし	
4 火	6月4日「むし歯予防デー」 6月4日～10日「歯と口の健康週間」にちなみ、「かみかみメニュー」が登場します。よくかんで強い歯を育てましょう。					
	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ ひじきののもの	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん けずりぶし	
5 水	しょくパン ぎゅうにゅう ハヤシチュー かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう さきいか やきぶた	たまねぎ にんじん しめじ パセリ ごぼう キャベツ にんじん きゅうり	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	ハヤシルウ ケチャップ しお ウスターソース こしょう しょうゆ	
6 木	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし きりぼしだいこんのごますあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ けずりぶし しお しょうゆ す	
7 金	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ござかなといもとだいすのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく いか しらすほし だいす	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ にんにく しょうが	むぎごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも あぶら ごま さとう かたくりこ	しょうゆ さけ しお ちゅうかだし こしょう しょうゆ みりん	
10 月	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそがけ こもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	むぎごはん さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	みりん しょうゆ みりん	
11 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん もも パイン パナナ りんご	むぎごはん じゃがいも あぶら	カレーウ ケチャップ しお ウスターソース こしょう	
12 水	こくとうパン ぎゅうにゅう ミートグラタン キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトピューレ たまねぎ にんじん キャベツ	パン マカロニ あぶら バター こむぎこ	ケチャップ コンソメ ウスターソース コンソメ しお こしょう	
13 木	むぎごはん ぎゅうにゅう てづくりシューマイ チンゲンサイのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ハム	たまねぎ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	むぎごはん ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ	さけ しょうゆ しお こしょう とりがらだし こしょう しょうゆ しお さけ	
14 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう さけ とりにく	にんじん たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	むぎごはん マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	さけ しお こしょう しょうゆ みりん けずりぶし	
17 月	むぎごはん ぎゅうにゅう パリパリチキン ポイルキャベツ しるビーフン	ぎゅうにゅう とりにく にんじん コーン こまつな たまねぎ しいたけ	キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ しいたけ	むぎごはん こむぎこ あぶら さとう ビーフン	しお こしょう ケチャップ さけ ウスターソース しょうゆ とりがらだし	
18 火	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいののもの ごますあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ハム	だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	むぎごはん さとう さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ けずりぶし しょうゆ す	
19 水	毎月19日は「食育の日」です。鳥羽市の食べ物を取り入れた「地物一番給食の日」メニューです。あおさ・ひじきが鳥羽産の食べ物です。					
	こめこパン ぎゅうにゅう あおさいりクリームスパゲティ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう いか えび ベーコン あおさ ぎゅうにゅう ひじき ハム	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり	パン スパゲティ あぶら バター こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	さけ コンソメ しお こしょう しょうゆ す	
20 木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	さけ ちゅうかだし トウバンジャン しょうゆ す しょうゆ しお こしょう	
21 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに こんぶあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	むぎごはん さとう ごま	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ けずりぶし	
24 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ごまあえ すましじる	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおさ あぶらあげ	キャベツ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	むぎごはん こむぎこ あぶら さとう ごま ふ	しょうゆ しょうゆ しお けずりぶし	
25 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのひものやき ポイルキャベツ とりだんごじる	ぎゅうにゅう さんま とりにく たまご	キャベツ しょうが たまねぎ コーン にんじん はくさい	むぎごはん かたくりこ	しお しお こしょう しょうゆ コンソメ	
26 水	コッペパン アシドミルク スペインふうオムレツ ミネストローネ	アシドミルク たまご ベーコン チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ	パン じゃがいも あぶら あぶら	しお こしょう コンソメ しお こしょう	
27 木	チャーハン ぎゅうにゅう コーンクリームスープ メロン	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ベーコン ぎゅうにゅう メロン	にんじん たまねぎ ねぎ にんじん たまねぎ コーン キャベツ パセリ	むぎごはん あぶら	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ しお こしょう コンソメ	
28 金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとやさいののもの のりすあえ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり	たまねぎ こんにゃく にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも さとう さとう ごま	みりん さけ しょうゆ けずりぶし しょうゆ す	