

6月 こんだて 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	こんだて 献立名	あかしょくひんぐん 赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	みどりしょくひんぐん 緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	きょしょくひんぐん 黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	ちょうみりょう 調味料・その他
3	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ひまわりむし ごもくじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ わかめ	たまねぎ しょうが コーン にんじん はくさい もやし ねぎ	こめ むぎ パンこ	しお こしょう しょうゆ さけ ケチャップ かつおけずりぶし
4	火	キムチチャーハン ぎゅうにゅう かみかみサラダ はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう さきいか、だいず たまご	にんじん ピーマン たまねぎ はくさいキムチづけ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ ごまあぶら ごまドレッシング はるさめ かたくりこ	とりがらスープのもと しお トウバンジャン こしょう しょうゆ しょうゆ しお とりがらスープのもと
5	水	ツナサンド ぎゅうにゅう マカロニのクリームに	まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	しょくパン マヨネーズ あぶら バター マカロニ こむぎこ	しお こしょう コンソメ しお こしょう
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのおやき ひじきそぼろ みそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき みそ とうふ	にんじん たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうゆ さけ にぼし
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとポテのびりからあえ ぐさくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あげ	しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにゃく しめじ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん す トウバンジャン かつおけずりぶし しょうゆ しお みりん
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごもくきんびら	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	しお しょうゆ みりん かつおけずりぶし しょうゆ みりん
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう いか えび ほたてがいかいりばしら	にんにく たまねぎ にんじん りんごビュレ みかん バイン もも レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	コンソメ ソース カレーこ
12	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こくとうパン かたくりこ さとう あぶら マヨネーズ	ケチャップ ソース コンソメ しお
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャブチェ クッパ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ にんじん だいこん しろねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ごま はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょう しお しお こしょう さけ しょうゆ とりがらスープのもと
14	金	ゆかりごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ジャージャーめん だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず ちりめんじゃこ	あかじそ しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ もやし きゅうり	こめ ラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら ごま さとう かたくりこ	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ みりん
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ ごぼうとにんじんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ 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 にんじん ごぼう きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ごま ごまドレッシング	かつおけずりぶし しょうゆ みりん しお さけ しょうゆ みりん
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンパ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご わかめ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	しょうゆ みりん す トウバンジャン とりがらスープのもと しお しょうゆ
19	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう なすのミートグラタン コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ パセリ	こめこいりパン あぶら マカロニ こむぎこ バター	しお こしょう ワイン ソース ケチャップ コンソメ コンソメ しお こしょう
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのなんぶあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう かつお だいず ぶたにく みそ	しょうが にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも バター	しょうゆ さけ みりん す トウバンジャン かつおけずりぶし
21	金	そぼろどん ぎゅうにゅう さわにわん メロン	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく あげ	にんじん えだまめ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん たけのこ しいたけ ねぎ メロン	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	しょうゆ さけ しお かつおけずりぶし しょうゆ しお さけ こしょう
24	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわフライ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく	たまねぎ じゃがいも こんにゃく さやいんげん	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら あぶら じゃがいも さとう	しお しお みりん しょうゆ さけ

はとくちのけんこうしょうかん

食育の日

25	火	カレーチャーハン	いか えび	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ パター あぶら	しお こしょう カレーこ ワイン コンソメ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのマスタードやき	とりにく			ワイン つぶマスタード しお こしょう しょうゆ みりん
		イタリアンスープ	たまご チーズ	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	パンこ	コンソメ しお こしょう
26	水	あげパン	きなこ		コッペパン ぶどうとう あぶら	しお
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ	じゃがいも	コンソメ しお こしょう しょうゆ
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり	ごまドレッシング	しお こしょう カレーこ ワイン コンソメ
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくり こ	とりがらスープのもと さけ トウバンジャン しょうゆ
		マーボーなす	ふたにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ なす ねぎ		しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと
		たまごとコーンのスープ	たまご	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	かたくりこ	
28	金	チキンクリームライス	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター	ワイン コンソメ しお こしょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハムとキャベツのサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ	しお こしょう

※ **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。