

7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	こんだて 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月	麦ご飯 牛乳 鶏肉と厚揚げのみそ炒め 四川スープ	たまご	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ぶたにく たまご	キャベツ にんじん たけのこ しろねぎ にら たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ コチュジャン しお こしょう とりがらだし トウバンジャン ちゅうかだし
2火	麦ご飯 牛乳 さばのカレー煮 わかめと大根のみそ汁 ミニレモンゼリー	わかめ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	えのきだけ だいこん にんじん しろねぎ	むぎごはん ミニレモンゼリー さとう	カレーこ みりん さけ しょうゆ あつけずり
3水	きなこ揚げパン 牛乳 白菜とコーンのスープ コールスロートレッシングサラダ	あおねぎ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし あおねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン コールスロートレッシング グラニューとう さとう あぶら	しお しょうゆ とりがらだし こしょう
4木	インディアンライス 牛乳 もやしナムル 春雨スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし エリンギ ほうれんそう もやし しいたけ あおねぎ	むぎごはん はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	カレーこ あかワイン コンソメ ウスターソース ケチャップ しお こしょう す しょうゆ とりがらだし
5金	JAさんより、セタオクラをいただきました。セタオクラを、里にみだて、「里が浮かぶすまし汁」というイメージにしました。もうすぐセタです。皆さんの願いごとが叶いますように☆					
	わかめご飯 アシドミルク 鶏肉のかわりみそ和え セタオクラのかきたま汁	オクラ たまご	アシドミルク とうふ たまご とりにく みそ	えのきだけ オクラ たまねぎ しょうが にんじん えだまめ	わかめごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	あつけずり だしこんぶ しょうゆ さけ ケチャップ
8月	麦ご飯 牛乳 さばの青のりからあげ ほうれん草となるとのすまし汁 ゆで野菜サラダ (コンドレッシング)		ぎゅうにゅう さば あおのり とうふ なた	たまねぎ にんじん しろねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	むぎごはん コーンクリームドレッシング かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうゆ しお だしこんぶ あつけずり
9火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	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 かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	ちゅうかだし さけ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン レモンかじゅう す
10水	バターロール コーヒー牛乳 冷やし中華 しゅうまい (幼1個・小2個・中3個)		コーヒーぎゅうにゅう ハム きんしたまご	きゅうり にんじん キャベツ もやし	バターロールパン ちゅうかめん ごまあぶら	ひやしちゅうかのたれ しお
11木	きんぴらご飯 牛乳 玉ねぎとあげのみそ汁 はるまき (1個)		ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう さやいんげん つきこんやく たまねぎ えのきだけ しろねぎ	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ あつけずり
12金	麦ご飯 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 豚肉のごまだれサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しらすき さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	むぎごはん じゃがいも ねりごま さとう あぶら	しょうゆ さけ しお す こしょう
15月	海の日					
16火	麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう わかめスープ	わかめ あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ベーコン	えだまめ にんじん ごぼう たまねぎ あおねぎ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ しお こしょう とりがらだし みりん さけ
17水	黒糖パン 牛乳 パンネのミートソース ふわ玉スープ	たまご だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく こまつな とうもろこし	こくとうパン ペンネ パンこ オリーブオイル さとう あぶら	ケチャップ チリパウダー オールスパイス こしょう しお ウスターソース エスナニールソース とりがらだし しょうゆ あかワイン
18木	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツカクテル	バター みかん	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマトビュッレー リンゴビュッレー ふくじんづけ パイナップル モモ みかん パナナ	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら カクテルゼリー モモゼリー	あかワイン カレーこ とりがらだし コンソメ ケチャップ しょうゆ ウスターソース ローリエ オールスパイス しお こしょう

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。



一学期、最後の給食月となりました。

1学期の間に
69回の給食がありました！

おいしく、たのしく食べられたかな？
調理員さんは、
みなさんの笑顔や「おいしい」の言葉を想像し、
日々、給食づくりを頑張ってくれています(´▽`)

さあ！暑い暑い7月も、よろしくお祈りします！

