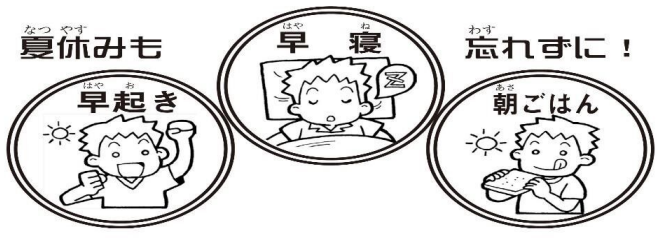
令和６年度 7月 予定献立表

鳥羽市学校給食単独校

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
1	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とりポテトあげ	とりにく	コーン　レモンじる	じゃがいも　あぶら かたくりこ　さとう	さけ　しお　こしょう しょうゆ　みりん
		しめじのスープ	ベーコン	しめじ　だいこん　こまつな にんじん　たまねぎ		コンソメ　こしょう スープストック　しお
2	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのしおやき きゅうりのすのもの	さば　わかめ	きゅうり	さとう　ごま	しお　す　しょうゆ
		みそしる	あぶらあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　ねぎ	じゃがいも	けずりぶし
3	水	あげパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　きなこ		パン　あぶら　さとう	しお
		とりにくとやさいのチーズやき	とりにく　　チーズ	たまねぎ　ピーマン　トマト	あぶら　じゃがいも	コンソメ　こしょう しお
		やさいスープ	ベーコン	だいこん　こまつな　たまねぎ にんじん		スープストック　しお コンソメ　こしょう
4	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チキンカレー	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	じゃがいも　あぶら	カレールウ　こしょう ケチャップ　しお ウスターソース
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも　パイン　バナナ　りんご		
5	金	**七夕（たなばた）には三重（みえ）オクラを食（た）べよう！　七夕（たなばた）オクラ汁（じる）には、鳥羽志摩地域（とばしまちいき）で作（つく）られている三重（みえ）オクラを使用（しよう）しています。**				
		ちらしずし　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　たまご あぶらあげ	にんじん　れんこん　きゅうり しいたけ	むぎごはん さとう　あぶら	しお　す　しょうゆ みりん
		たなばたオクラじる		えのきたけ　にんじん オクラ　ねぎ	そうめん	けずりぶし　しょうゆ
		たなばたゼリー			ゼリー	
8	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		おやこに	とりにく　たまご	にんじん　たまねぎ　ねぎ	さとう	さけ　けずりぶし しょうゆ　みりん
		ごまあえ	ちくわ	こまつな　にんじん　キャベツ	さとう　ごま	しょうゆ
9	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さわらのソテートマトソースがけ	さわら	トマト　たまねぎ　にんにく レモンじる	こむぎこ　バター あぶら	コンソメ　こしょう ケチャップ　しお
		あらめのにもの	ぶたにく　あつあげ あらめ	にんじん　こんにゃく　ねぎ	さとう	けずりぶし　みりん しょうゆ
10	水	バターロール　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		ジャージャーめん	ぶたにく　みそ	キャベツ　もやし　にんじん しょうが　にんにく　ねぎ	ちゅうかめん　あぶら かたくりこ　さとう	しょうゆ　みりん さけ
		たまごととうふのスープ	とうふ　ベーコン たまご	チンゲンサイ　ねぎ	はるさめ　ごまあぶら ごま　かたくりこ	しょうゆ　しお こしょう　さけ ちゅうかだし
11	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		かつおのあまずあえ	かつお	しょうが　ねぎ　こんにゃく	ごま　あぶら　さとう かたくりこ	さけ　しょうゆ す　みりん
		さわにわん	ぶたにく	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ	かたくりこ	しょうゆ　さけ けずりぶし　しお
12	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しらたき	じゃがいも　あぶら さとう	しょうゆ　みりん けずりぶし
		ごまじゃこあえ	しらすぼし　わかめ	キャベツ　にんじん　きゅうり	さとう　ごま　あぶら	す　しょうゆ　しお
15	月	海の日				
16	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ツナそぼろ	ツナ　たまご	しょうが　たまねぎ　しいたけ さやいんげん　にんじん	さとう　あぶら	さけ　しょうゆ　しお
		なつやさいのみそしる	あぶらあげ　みそ	かぼちゃ　たまねぎ　なす ねぎ		けずりぶし
17	水	こくとうパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		ポークビーンズ	だいず　ぶたにく	にんじん　たまねぎ	じゃがいも　あぶら さとう　かたくりこ	コンソメ　ケチャップ ウスターソース
		フレンチサラダ		キャベツ　もやし　にんじん きゅうり	さとう　あぶら	しょうゆ　す
18	木	タコライス　アシドミルク	アシドミルク　ぶたにく チーズ	にんにく　たまねぎ　にんじん ピーマン　トマト　キャベツ	むぎごはん　あぶら さとう	さけ　ケチャップ カレーこ　しょうゆ こしょう　コンソメ ウスターソース　しお
		コーンクリームスープ	ハム　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　コーン	じゃがいも	しお　こしょう コンソメ
19	金	終業式				

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。