



7月ごはんだて予定表



※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	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 ぶたにくのしょうがいため ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ	にんじん たまねぎ しょうが もやし にんじん ごぼう こんにやく はくさい だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうゆ しお さけ かつおけずりぶし しお しょうゆ みりん
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ぴりからスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ もやし	こめ むぎ かたくりこ あぶら あぶら	さけ しょうゆ とりがらスープのもと さけ しょうゆ トウバンジャン
3	水	カレーミートドッグ ぎゅうにゅう コーンチャウダー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりこく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ コーン パセリ	コッペパン あぶら こめこ バター こむぎこ	ケチャップ ソース ワイン カレーこ しお こしょう コンソメ しお こしょう
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう つくねのてりやきソースかけ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりこく たまご わかめ みそ あげ	たまねぎ だいこん もやし はくさい	こめ むぎ さとう かたくりこ パンこ	しょうゆ みりん しお にほし
5	金	ちらしずし ぎゅうにゅう ほたてのみそやき たなばたおくらじる	まぐるあぶらづけ ぎゅうにゅう ほたてかいはしら みそ	にんじん えだまめ ねぎ コーン にんじん おくら しいたけ	こめ さとう そうめん	す しお しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし しお しょうゆ
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とりこく こうやどうふ たまご まぐるあぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ごぼう にんじん こんにやく	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ごまあぶら すりごま	かつおけずりぶし しょうゆ しお みりん さけ しょうゆ みりん
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ はくさい しょうが しろねぎ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと みりん しょうゆ みりん
10	水	バターロール ぎゅうにゅう スープパゲティ ハムとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび ぎゅうにゅう ハム うずらたまご	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	バターロール スパゲティ バター こむぎこ マヨネーズ	ワイン コンソメ しお こしょう しお こしょう
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ラーメンサラダ	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 しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり コーン	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ラーメン ごまドレッシング	とりがらスープのもと さけ トウバンジャン しょうゆ しょうゆ す
12	金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ほたてのフライ みそしる	ぎゅうにゅう ほたてかいはしら たまご わかめ みそ とうふ	あかじそ だいこん はくさい にんじん もやし	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう にほし
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりこく たまご	にんじん たまねぎ りんごビュレ パイン もも レモンかじゅう	こめ むぎ カレールー あぶら じゃがいも	カレーこ コンソメ ソース こしょう
17	水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりこくとポテのレモンあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりこく たまご	レモンかじゅう にんじん もやし はくさい	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ワンタンのかわ	しょうゆ さけ しお しょうゆ しお こしょう さけ とりがらスープのもと
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	しょうが キャベツ しろねぎ ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ しお とりがらスープのもと

※ **木**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。
 5日 JA伊勢さんから鳥羽志摩産おくらをいただき、たなばたおくらじるを作ります。
 16日 チキンカレーのじゃがいもは、一部6年生が育てたものを使わせてもらいます。