



9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 しよくひん ぐん 赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	みどり しよくひん ぐん 緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	き しよくひん 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 た 調味料・その他
3	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	にんじん たまねぎ りんごピューレ パイナップル もも レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールー あぶら	カレーこ コンソメ ソース こしょう
4	水	セルフドッグ ぎゅうにゅう コーンチャウダー	ウインナー ぎゅうにゅう とりこ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	コッペパン さとう こむぎこ パター	しお こしょう ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ハンパンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ ごまあぶら さとう	とりがらスープのもと しょうゆ さけ トウバンジャン す しょうゆ
6	金	むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい だいずとじゃこのあけに	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず ちりめんじゃこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま かたくりこ さとう	とりがらスープのもと しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ みりん
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりこのでりやき どさんこじる	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも	しょうゆ さけ かつおけずりぶし
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャプチェ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく にんじん コーン ほうれんそう	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	しょうゆ さけ こしょう しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと
11	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう スーパバゲティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	こめこいりパン スパゲティ パター 小むぎこ ごまドレッシング	しお こしょう ワイン コンソメ
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのだいずのケチャップあえ ピリからスープ	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 たまねぎ はくさい もやし にんにく ねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう あぶら	ケチャップ さけ ソース とりがらスープのもと こしょう トウバンジャン
13	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりこにくだいこんのもの ごぼうとにんじんのサラダ	ぎゅうにゅう とりこ あつあげ まぐろあぶらづけ	だいこん にんじん こんにゃく きやいんげん ごぼう にんじん きゅうり	こめ むぎ さとう ごまドレッシング ごま さとう	しょうゆ さけ みりん かつおけずりぶし しょうゆ みりん
17	火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう チキンフライ(ソース) わかめのみそしる	さつまいも ぎゅうにゅう とりこ たまご わかめ みそ とうふ	だいこん はくさい にんじん ねぎ	こめ くらごま さつまいも こむぎこ パンこ あぶら	しお さけ しお こしょう ソース にぼし
18	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 ぶたにく だいず チーズ	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	こくとうパン あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	コンソメ ソース ケチャップ しお こしょう
19	木	ひじきそぼろごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ かきたまじる	とりこ ひじき ぎゅうにゅう ちくわ たまご たまご とうふ	にんじん しょうが にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ かたくりこ	しょうゆ さけ みりん カレーこ しお しょうゆ しお かつおけずりぶし
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりこ たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ こんにゃく しろねぎ はくさい だいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ かつおけずりぶし しょうゆ す
24	火	むぎごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう とりこ たまご みそ ぶたにく あぶらあげ	しろねぎ 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 さとう ごま パンこ	かつおけずりぶし しょうゆ しお みりん
25	水	ツナドッグ 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 とりこ ぎゅうにゅう こなチーズ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	コッペパン マヨネーズ マカロニ こむぎこ パター	こしょう しお コンソメ しお こしょう
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりこにくだいこんのピリからあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう とりこ あつあげ みそ	にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	トウバンジャン す みりん さけ しょうゆ かつおけずりぶし
27	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう さば とりこ	だいこん にんじん こんにゃく きやいんげん	こめ むぎ さとう あぶら さとう かたくりこ	カレーこ みりん しょうゆ さけ しょうゆ さけ かつおけずりぶし
30	月	ゆかりごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう にくうどん さつまいものかきあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ えび たまご	あかじそ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にんじん たまねぎ	こめ うどん さつまいも こむぎこ かたくりこ あぶら	かつおけずりぶし しょうゆ しお みりん さけ しお

※ 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。