

10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

とばの日
献立

鳥羽が好き
ふるさと給食

ハロウィン
献立

日 曜	こんだて めい 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 火	ひじきそぼろ丼 牛乳 豚汁	ひじき	ぎゅうにゅう とり きんしたまご ぶたにく みそ ひじき とうふ あげ	にんじん ねぎ えだまめ ごぼう だいこん しょうが	むぎごはん さといも さとう あぶら	さけ しょうゆ あつけずり
2 水	コッペパン 牛乳 キャベツとチーズのサラダ マカロニスープ		ぎゅうにゅう ツナ サラダチーズ ウインナー	キャベツ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ	コッペパン マヨネーズ マカロニ あぶら	しお こしょう コンソメ しょうゆ
3 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉とじゃがいものチリソース ベーコンともやしのスープ		ぎゅうにゅう とり ベーコン	にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン しお とりがらだし こしょう ちゅうかだし ケチャップ
4 金	麦ご飯 牛乳 中華風チキンポトフ チャプチェ		ぎゅうにゅう とり ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな はくさい ビーマン しいたけ にんにく	むぎごはん じゃがいも はるさめ ごまあぶら あぶら さとう	しょうゆ さけ しお こしょう とりがらだし コチュジャン ちゅうかだし
7 月	麦ご飯 牛乳 カツオの酢豚風 さつまいものみそ汁		ぎゅうにゅう かつお とうふ あげ みそ	たけのこ にんじん たまねぎ えだまめ こまつな しめじ だいこん ねぎ しょうが にんにく	むぎごはん さつまいも かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ さけ ケチャップ しお こしょう とりがらだし す あつけずり
8 火	麦ご飯 牛乳 豚肉のすき焼き風煮 めひび汁 味噌汁	めかぶ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なためかぶ あじつけのり	にんじん しらたき はくさい しいたけ たまねぎ ごぼう えのきだけ ねぎ	むぎごはん ふ さとう あぶら	みりん さけ しょうゆ しお だしこんぶ あつけずり
9 水	黒糖パン アシドミルク クリームパンネ 卵スープ	たまご	アシドミルク ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン たまご	ほうれんそう にんじん たまねぎ チンゲンサイ	こくとうパン ペンネ あぶら	シチュールウ しお こしょう とりがらだし しょうゆ コンソメ
10 木	麦ご飯 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 秋野菜チップス		ぎゅうにゅう とり さつまあげ	だいこん にんじん えだまめ れんこん しょうが	むぎごはん さといも さつまいも かたくりこ さとう あぶら	しお しょうゆ みりん あつけずり さけ
11 金	麦ご飯 牛乳 さわらフライ ゆで野菜サラダ【コーンクリームドレッシング】 なるととうもろこし		ぎゅうにゅう さわら なると とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう とうもろこし	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら コーンクリームドレッシング	しお こしょう しょうゆ あつけずり さけ だしこんぶ
14 月	スポーツの日					
15 火	麦ご飯 牛乳 八宝菜 肉しゅうまい【焼1こ、小2こ、中3こ】		ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか	たけのこ にんじん たまねぎ こまつな はくさい しいたけ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし しお こしょう
16 水	米粉入りパン 牛乳 焼うどん ウインナーと野菜のスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー あおのり	にんじん キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし しょうが	こめこいりパン うどん あぶら	ウスターソース しお さけ こしょう おこのみやきソース ちゅうかだし とりがらだし やきそばソース しょうゆ
17 木	麦ご飯 牛乳 韓国風肉じゃが スタミナサラダ		ぎゅうにゅう とり ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ コチュジャン とりがらだし さけ しお す
18 金	チャーハン 牛乳 春雨スープ コールスロードレッシングサラダ		ぎゅうにゅう やきぶた とうふ ベーコン ハム	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし しいたけ ねぎ はくさい キャベツ きゅうり にんにく	むぎごはん はるさめ コールスロードレッシング ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお こしょう とりがらだし ちゅうかだし
21 月	ビビンバ 牛乳 肉団子のカレースープ		ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ 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	しお こしょう す カレー さけ とりがらだし しょうゆ
22 火	チキンカレーライス 牛乳 福神漬け フルーツの豆乳ゼリー和え	バター	ぎゅうにゅう とり にんにく	にんじん たまねぎ セロリ もも バイナッフル みかん パナ ふくじんづけ りんごビュレ トマトビュレ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも とうにゅうゼリー バター こむぎこ あぶら	あかワイン カレー カレーウ(効) ケチャップ ローリエ とりがらだし コンソメ こしょう しお オールスパイス しょうゆ ウスターソース
23 水	バターロール 牛乳 ちゃんぽんうどん 春巻き【焼・小1こ、中2こ】		ぎゅうにゅう なると ぶたにく	にんじん しいたけ たけのこ はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが	バターロールパン うどん さとう かたくりこ あぶら	さけ しょうゆ しお こしょう とりがらだし
24 木	たこめし 牛乳 みそけんちん汁 ひじきサラダ	たこ みそ ひじき	ぎゅうにゅう たこ あげ ひじき ぶたにく とうふ ハム みそ	にんじん えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	むぎごはん マヨネーズ さとう あぶら	さけ しお みりん あつけずり しょうゆ こしょう
25 金	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース 四川スープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	ビーマン にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	むぎごはん ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ トウバンジャン とりがらだし
28 月	麦ご飯 牛乳 ザバの中煮 根菜のキムチ汁 プチりんごゼリー		ぎゅうにゅう さば ぶたにく あげ とうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ はくさいキムチ しょうが	むぎごはん ごまあぶら さとう	テンメンジャン しょうゆ さけ みりん とりがらだし
29 火	麦ご飯 牛乳 みそ煮込みおでん さっぱりサラダ		ぎゅうにゅう とり たこボール さつまあげ がんもどき みそ ハム	だいこん にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ もやし	むぎごはん ごまあぶら さとう	みりん さけ しょうゆ あつけずり す
30 水	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー マカロニサラダ		ぎゅうにゅう とり ハム	たまねぎ しめじ ホールトマト きゅうり キャベツ にんじん	コッペパン マヨネーズ マカロニ さとう あぶら じゃがいも	ケチャップ ウスターソース しお とりがらだし こしょう エスパニョールソース しょうゆ
31 木	インディアンライス 牛乳 かぼちゃのひき肉フライ 白菜スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく 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 はくさい もやし にんにく	むぎごはん あぶら	あかワイン カレー ケチャップ コンソメ しお こしょう しょうゆ ウスターソース

かぼちゃのひき肉フライ

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。

