

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	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さといものそぼろに	とりにく あつあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん	さといも さとう かたくりこ	みりん さけ しょうゆ けずりぶし
		はくさいのごまあえ	あぶらあげ	はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ	さとう ごま	しょうゆ
2	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		なすのミートグラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ なす パセリ トマト	マカロニ あぶら	ケチャップ コンソメ ウスターソース
		クリームスープ	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな クリームコーン		コンソメ しお こしょう
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ビビンバ	ぶたにく たまご	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんにく	さとう ごま あぶら こまあぶら	さけ しょうゆ しお みりん しょうゆ トウバンジャン
		チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん		ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ スープストック
4	金	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 ケチャップ ウスターソース しお こしょう
		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		
7	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 しょうゆ みりん けずりぶし
		ごますあえ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さわらのノルウェーふう	さわら		こむぎこ あぶら さとう	ケチャップ さけ ウスターソース
		アカモクいりとりだんごスープ	とりにく アカモク	たまねぎ にんじん はくさい こまつな しょうが	かたくりこ	こしょう しょうゆ しお ちゅうかだし
9	水	こくどうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		スペインふうオムレツ	たまご ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら	しお こしょう
		ミネストローネ	ウインナー	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ トマト	あぶら	コンソメ しお こしょう
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さけのもみじやき	さけ	にんじん	マヨネーズ	しお こしょう さけ
		ごもくにまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	さとう	しょうゆ さけ けずりぶし
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		いりどうふ	とうふ とりにく たまご ちくわ	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	さとう あぶら	さけ しょうゆ けずりぶし
		きりぼしだいこんのごますあえ	ハム	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		てりやきつくね きのごソテー	とりにく たまご	たまねぎ れんこん ねぎ しめじ えのきたけ コーン	パンこ かたくりこ さとう あぶら	しお こしょう みりん しょうゆ
		やさいのとろみスープ	ハム	だいこん はくさい にんじん ねぎ	ごまあぶら かたくりこ	ちゅうかだし しお しょうゆ
16	水	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		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	じゃがいも あぶら	コンソメ しお こしょう
		キャベツのクリームスープ	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ	バター こむぎこ	コンソメ しお こしょう
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	さとう あぶら	しょうゆ さけ しお みりん こしょう
		かきたまじる	たまご	えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん	かたくりこ	しょうゆ しお けずりぶし
18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		おこのみあげ	たまご えび あおのり	キャベツ にんじん しょうが	さとう あぶら こむぎこ	ウスターソース ケチャップ さけ
		あおさのみそしる	あおさ とうふ みそ	えのきたけ ねぎ		けずりぶし
21	月	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 さとう あぶら	しょうゆ みりん けずりぶし
		はるさめのすのもの	ハム	きゅうり にんじん	さとう ごま はるさめ	す しょうゆ
22	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ちぐやさき	たまご とりにく	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう	さとう あぶら	さけ しょうゆ しお けずりぶし
		だいこんのにももの	あぶらあげ ちくわ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも さとう	さけ しょうゆ けずりぶし みりん
23	水	バターロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	うどん かたくりこ さとう	しょうゆ けずりぶし カレールウ
		ごまじゃこサラダ	しらすぼし わかめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	さとう ごま あぶら	しょうゆ しお す
24	木	鳥羽が好きふるさと給食・・・鳥羽の食材を使った献立です。【 たこ・ひじき・今満みそ 】				
		たこめし ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ	にんじん	ごはん	しょうゆ さけ しお けずりぶし
		ひじきサラダ 	ひじき ハム	キャベツ コーン きゅうり	さとう マヨネーズ ごま	しょうゆ しお こしょう
25	金	みそけんちんじる 	とりにく とうふ いもうらみそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ		けずりぶし
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのたつたあげ りんご	さば	しょうが りんご	かたくりこ あぶら	さけ しょうゆ
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		あつあげといかのにももの	あつあげ いか	だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	しょうゆ けずりぶし みりん さけ
		わふうごまサラダ	ちくわ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	あぶら さとう ごま	しお す しょうゆ
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さんまのあげに	さんま	しょうが	かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ みりん けずりぶし
		きのこのみそしる	とうふ みそ	まいたけ しめじ ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ		けずりぶし
30	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	コンソメ しお こしょう
		フレンチサラダ		キャベツ もやし にんじん きゅうり	あぶら さとう	す しょうゆ
31	木	キャロットライス アシドミルク	アシドミルク	にんじん	むぎごはん バター	コンソメ
		マカロニサラダ	ハム	キャベツ きゅうり コーン	マカロニ マヨネーズ	しお こしょう
		パンブキンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ かぼちゃ	バター こむぎこ	コンソメ スープストック