





10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	あかしょくひんぐん 赤の食品(1・2群) からだ おもに体をつくる	みどりしょくひんぐん 緑の食品(3・4群) からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える	きょくしょくひんぐん 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 調味料・その他
1	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのブルコギ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	にんじん たまねぎ もやし にんにく だいこん はくさい	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン さけ にぼし
2	水	コッペパン ぎゅうにゅう ひまわりむし さつまいものスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン にんじん たまねぎ バセリ	コッペパン パンこ さつまいも パター	しょうゆ ケチャップ さけ しお こしょう ワイン コンソメ しお こしょう
3	木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう かみかみサラダ たまごとコーンのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう さきいか だいず たまご	にんじん たまねぎ はくさいキムチづけ キャベツ きゅうり にんじん コーン しろねぎ	こめ ごまあぶら ごまドレッシング 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 トウバンジャン しお しょうゆ しお こしょう
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ハム	しょうが にんじん たまねぎ しろねぎ もやし にんじん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン とりがらスープのもと す しょうゆ
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんにく しょうが にんじん ごぼう しめじ たまねぎ しろねぎ	こめ むぎ こめこ あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん しお
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ りんごピューレ パイン もも レモンかじゅう	こめ むぎ カレーウ ジャがいも あぶら	コンソメ ソース カレーこ
9	水	こくとうパン ぎゅうにゅう カップオムレツ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく	ほうれんそう たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ	こくとうパン じゃがいも	コンソメ しお こしょう コンソメ しお こしょう しょうゆ
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのびりカラあえ どさんこ汁	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 もやし コーン しろねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも パター	しょうゆ トウバンジャン さけ す みりん かつおけずりぶし
11	金	ビビンバ ぎゅうにゅう たまごとわかめスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ たまご	にんじん もやし ほうれんそう しょうが	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごまあぶら いりごま かたくりこ	しょうゆ みりん す トウバンジャン とりがらスープのもと しょうゆ しお
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ のりずあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご まぐろあぶらづけ のり	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ さとう さとう ごま	しょうゆ さけ みりん しお かつおけずりぶし す しょうゆ
16	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう やさいのクリームに ハムとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こめこいりパン こむぎこ パター じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう コンソメ しお こしょう
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ ちくわのてんぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ たまご	にんじん だいこん はくさい もやし しらたき	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら	とりがらスープのもと しょうゆ しお みりん かつおけずりぶし しお
18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しゅうまい ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ しいたけ しょうが にんじん たまねぎ もやし しろねぎ	こめ むぎ ぎょうざのかわ かたくりこ じゃがいも	しお こしょう しょうゆ さけ にぼし
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのあげに クッパ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	キャベツ にんじん だいこん にんにく しろねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ さけ しお こしょう しょうゆ とりがらスープのもと
22	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう しおさば ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも パター	しょうゆ さけ みりん
23	水	バターロール ぎゅうにゅう マカロニのミートソース キャベツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	バターロール マカロニ さとう マヨネーズ	ワイン ケチャップ こしょう しお こしょう

24	木	たこめし ぎゅうにゅう ひじきサラダ みそけんちんじる	 とばがすき ふいるさと きゅうしよく	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき ハム とりにく あつあげ いもうらみそ	こんにやく キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しろねぎ	こめ むぎ さとう ごまドレッシング かつおけずりぶし しょうゆ
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ふくきたまご ぶたにくとだいこんのもの		ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	にんじん さやいんげん ほししいたけ だいこん にんじん こんにやく	こめ むぎ さとう さとう かつおけずりぶし しょうゆ さけ しお みりん
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスー	 中学校 給食なし	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 しろねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら す しょうゆ
29	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう カレーうどん だいこんサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しろねぎ だいこん きゅうり きゃべつ	こめ うどん カレールウ ごまドレッシング かつおけずりぶし カレーこ しょうゆ しお
30	水	コッペパン ぎゅうにゅう コーンチャウダー ツナサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター マヨネーズ しお こしょう コンソメ しお こしょう
31	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かきあげ ぶたじる		ぎゅうにゅう たまご えび ぶたにく みそ とうふ	にんじん ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こんにやく はくさい しろねぎ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら しお にぼし

※ **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。