

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 献 立 名	あか 赤の食品(1・2群) からだ おもに体をつくる	みどり 緑の食品(3・4群) からだ ちょっと おもに体の調子を整える	き 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 さけ	しょうゆ トウバンジャン にぼし
		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 ペーコン 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 バター	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
		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 だいす 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 こまドレッシング かたりこ	しょうゆ しお こしょう とがらスープのもと トウバンジャン
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ 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 かたりこ さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン とがらスープのもと す しょうゆ
		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 さけ	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん しお
		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 パイン もも レモンかじゅう	にんじん たまねぎ りんごピューレ にんじん たまねぎ キャベツ	こめ むぎ カレールウ じゃがいも 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ปオムレツ ポトフ	ぎゅうにゅう ペーコン 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 コンソメ しお こしょう コンソメ しお こしょう じやがいも	コンソメ しお こしょう コンソメ しお こしょう じやがいも
		むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいすのびりカラあえ どさんこ汁	ぎゅうにゅう かつお だいす 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 かたりこ じやがいも バター	じょうゆ トウバンジャン さけ す みりん かつおけずりぶし
		ビビンバ ぎゅうにゅう たまごとわかめのスープ	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 にんじん たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたりこ	じょうゆ みりん す トウバンジャン とがらスープのもと じょうゆ 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 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 かたりこ さとう さとう ごま	じょうゆ さけ みりん しお かつおけずりぶし す じょうゆ
		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 バター 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
		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 かたりこ あぶら	とがらスープのもと じょうゆ 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 かたりこ じやがいも	じお こしょう じょうゆ さけ にぼし
		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	にんにく キャベツ にんじん だいこん にんにく しろねぎ	こめ むぎ かたりこ あぶら さとう ごまあぶら	じょうゆ さけ さけ しお こしょう じょうゆ とがらスープのもと
		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき にくじやが	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 じやがいも バター	
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 きゅうにゅう ひじきサラダ みそけんちんじる		たこ あぶらあげ きゅうにゅう ひじき ハム とりにく あつあげ いまうらみそ	こんにゃく 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 さけ しお
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ふくさたまご 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 こんにゃく	こめ むぎ さとう さとう	しお みりん しょうゆ 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 マーポーどうふ パンサンスー		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	しょうゆ トウバンジャン とりがらスープのもと 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	うどん カレールウ ごまドレッシング	かつおけずりぶし カレーご 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 ジチサラダ		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 こんにゃく 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。