

11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

日 曜	こんだて めい 献立名	三重県産 食材	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 ちようし ととの おもに体の調子を整える	き 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	調味料・その他
1 金	麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のお浸し		ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ほうれんそう	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	あつけずり しょうゆ さけ しお
4 月	文化の日					
5 火	麦ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め けんちん汁		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく とうふ あげ みそ	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ にら だいこん ごぼう こんにゃく しょうが にんにく	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら	とりがらだし さけ しょうゆ コチュジャン しお だしこんぶ あつけずり
6 水	米粉入りパン 牛乳 キャロットスープ スパゲティーサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめこいりパン スパゲティー バター なまクリーム こむぎこ マヨネーズ あぶら	しろワイン しお こしょう コンソメ
7 木	麦ご飯 牛乳 さばの青のりからあげ ゆで野菜サラダ【コールスロートレッシング】 えのきとほうれん草のすまし汁		ぎゅうにゅう さば あおのり なたと とうふ	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ えのきだけ しょうが	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら コールスロートレッシング	しお しょうゆ あつけずり だしこんぶ
8 金	そぼろ丼 牛乳 どさんこ汁		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ だいこん もやし ねぎ しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ しお あつけずり こしょう
11 月	コーンピラフ 牛乳 ウインナーと玉ねぎのスープ キャベツとハムのサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ハム	とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり キャベツ にんにく	むぎごはん マヨネーズ あぶら	しお こしょう しょうゆ コンソメ とりがらだし
12 火	麦ご飯 牛乳 大根のピリ辛煮 揚げぎょうざ		ぎゅうにゅう とりにく	にんじん だいこん ねぎ しょうが	むぎごはん ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ コチュジャン とりがらだし しお
13 水	今日は「セルフ」ホットドッグです！自分でパンに切れ目を入れて、具をはさんで食べてね★					
	セルフホットドッグ 牛乳 【ウインナー・ゆでキャベツ・ケチャップ】 ふわ玉スープ (小中)ヨーグルト(幼)ミニリンゴゼリー		ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン たまご (小・中)ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	コッペパン パンこ (幼)リンゴゼリー	しお こしょう しょうゆ とりがらだし ケチャップ
14 木	麦ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 カラフル野菜ボールのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん たけのこ ちんげんざい もやし しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ とりがらだし しお こしょう ちゅうかだし
15 金	ポークハヤシライス アシドミルク ごまマヨネーズサラダ		アシドミルク ぶたにく ハム	しめじ トマト たまねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	むぎごはん ごま マヨネーズ さとう あぶら ねりごま	あかワイン しお こしょう しょうゆ コンソメ とりがらだし ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース エスパニョールソース
18 月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のかわりみそ和え 白菜のあったかスープ		ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ はくさい ねぎ しょうが	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ しお さけ ケチャップ とりがらだし こしょう
19 火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ		ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが	むぎごはん ごまあぶら ごまドレッシング かたくりこ さとう あぶら	しお こしょう しょうゆ とりがらだし さけ テンメンジャン トウバンジャン
20 水	黒糖パン 牛乳 カレーうどん さっぱりサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし	こくとうパン うどん オリーブオイル さとう あぶら	さけ しお しょうゆ カレーウ あつけずり す レモンかじゅう こしょう
21 木	-和食給食-その① 11月24日(いいにほんしょくの日)が近いので、和食のメニューです。うま味をしっかりと引き出しただしをベースに「みそ汁」を作ります。					
	ひじき入り秋の五目ご飯 牛乳 大根とわかめのみそ汁 いわしのカリカリフライ【幼1本・小中2本】		ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき あげ わかめ とうふ	にんじん こんにゃく たけのこ しめじ だいこん えのきだけ ねぎ	むぎごはん さとう あぶら	さけ しょうゆ みりん あつけずり
22 金	-和食給食-その② うま味をしっかりと引き出しただしをベースに「親子煮」を作ります。					
	麦ご飯 牛乳 親子煮 ほうれん草ののりず和え		ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ のり	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん はくさい ほうれんそう	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり す
25 月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め ポーミトン		ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とうふ たまご	たまねぎ にんじん にら もやし キャベツ はくさいキムチ とうもろこし こまつな にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ とりがらだし
26 火	ポークカレーライス 牛乳 福神漬け フルーツカクテル		ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ りんごビュレ トマトビュレ ふくじんづけ もも パイナップル みかん パナナ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも バター カクテルゼリー こむぎこ あぶら	あかワイン しお こしょう カレーコ ケチャップ コンソメ とりがらだし オールスパイス しょうゆ ウスターソース
27 水	みんな大好き、あげパンです！パンを揚げて、きなこをまぶして、おいしいあげパンつくります(#^_^#)					
	きなこあげパン 牛乳 ベーコンともやしのスープ コールスロートレッシングサラダ		ぎゅうにゅう ウインナー ツナ きなこ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン ごまあぶら コールスロートレッシング さとう グラニューとう あぶら	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし
28 木	麦ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 さつまいものみそ汁 みかん		ぎゅうにゅう さば とうふ あげ みそ	だいこん にんじん ねぎ えのきだけ しょうが みかん	むぎごはん さつまいも さとう	あつけずり しょうゆ みりん さけ
29 金	麦ご飯 牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 春雨スープ		ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ	むぎごはん じゃがいも はるさめ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	さけ しお こしょう レモンかじゅう しょうゆ みりん とりがらだし

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。

