



11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) 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) 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	ちょうみりょう 調味料・その他
1	金	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのでりやき ぐだくさんじる	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく しめじ たまねぎ しろねぎ	こめ むぎ あぶら	しょうゆ さけ かつおけずりぶし しょうゆ しお みりん
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんにく しょうが キャベツ ピーマン しろねぎ にんじん コーン ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ かたくりこ	しょうゆ さけ トウバンジャン とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう
6	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう とりポテトのレモンあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レモンかじゅう にんじん もやし はくさい しょうが	こめこいりパン じゃがいも さとう かたくりこ あぶら ワンタンのかわ	しお こしょう しょうゆ とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう さけ
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーに はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	こめ むぎ あぶら カレールウ はるさめ かたくりこ	とりがらスープのもと さけ しょうゆ カレーこ しょうゆ しお とりがらスープのもと
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわフライ そぼろじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら あぶら じゃがいも さとう	しお しょうゆ さけ みりん しお
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ たまご のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご のり まぐるあぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん 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 すりごま さとう	しょうゆ みりん しお かつおけずりぶし さけ しょうゆ す
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ほうれんそうとベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ りんごピューレ ほうれんそう キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ マヨネーズ	カレーこ コンソメ ソース こしょう ワイン しょうゆ こしょう
13	水	セルフドッグ ぎゅうにゅう コーンチャウダー	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	こめ むぎ コッペパン さとう こむぎこ バター	ケチャップ ソース しお コンソメ しお こしょう
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのもみじやき かんとうに ハーフみかん	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ	にんじん パセリ だいこん にんじん こんにやく みかん	こめ むぎ マヨネーズ さとう	しお こしょう さけ さけ しょうゆ みりん しお かつおけずりぶし
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい だいずといもとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちりめんじゃこ だいず	にんじん もやし はくさい しょうが しろねぎ たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さつまいも さとう ごま かたくりこ あぶら	とりがらスープのもと しお しょうゆ こしょう みりん しょうゆ みりん
18	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん ラーメンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	しょうが にんじん たまねぎ しろねぎ だいこん にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さ とう ラーメン ごまドレッシング	とりがらスープのもと さけ しょうゆ トウバンジャン しょうゆ す
19	火	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのケチャップあえ どさんこじる	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 かたくりこ あぶら さとう じゃがいも バター	ケチャップ ソース さけ かつおけずりぶし
20	水	ことうパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ごなチーズ まぐるあぶらづけ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	こめ むぎ バター こむぎこ マカロニ ごまドレッシング	コンソメ しお こしょう しお こしょう
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャブチェ クッパ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん だいこん しろねぎ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ こしょう とりがらスープのもと しお さけ しょうゆ こしょう
22	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに さわにわん	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが こんにやく にんじん ごぼう だいこん しいたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう	みりん さけ しょうゆ こしょう さけ かつおけずりぶし
25	月	カレーチャーハン ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ フルーツポンチ	いか えび ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんじん はくさい しょうが パイン もも レモンかじゅう	こめ むぎ さとう バター あぶら かたくりこ	しお こしょう コンソメ カレーこ ワイン とりがらスープのもと さけ しお しょうゆ

中学校
給食なし

中学校
給食なし

食育の日

26	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		とりにくのマスタードやき	とりにく	にんにく パセリ	あぶら	つぶいりマスタード しょうゆ しお さけ
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ほうさい ねぎ	さといも	にぼし
27	水	あげぼん	きなこ		コッペパン ぶどうどう あぶら	しお
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん	じゃがいも	コンソメ しお こしょう しょうゆ
		キャベツとチーズのサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ	しお こしょう
28	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう	ケチャップ ソース しお こしょう
		キャベツ		キャベツ		しお
		わかめのみそしる	みそ わかめ とうふ	もやし だいこん にんじん ほうさい		にぼし
29	金	ゆかりごはん(すくなめ)		あかじそこ	こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あんかけうどん	ぶたにく	にんじん ほうさい もやし えのきたけ ねぎ	うどん かたくりこ こまあぶら	とりがらスープのもと さけ しお しょうゆ みりん
		ごぼうとにんじんのサラダ	まぐろあぶらづけ	ごぼう にんじん きゅうり	ごま ごまドレッシング さとう	しょうゆ みりん

※ **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。