



12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 しょうひん ぐん 赤の食品(1・2群) からだ ちょうし ととの おもに体をつくる	みどり しょうひん 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 しょうひん 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 た 調味料・その他
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう つくねのてりやきソースがけ びりからスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん れんこん にんじん たまねぎ はくさい ねぎ もやし にんにく	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ あぶら	しお しょうゆ みりん とりがらスープのもと トウバンジャン コシヨウ
3	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 じゃがいも カレールウ あぶら	カレーコ ソース コンソメ ワイン
4	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ミートグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ	こくとうパン マカロニ あぶら じゃがいも	ワイン ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ しお こしょう
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのなんがあえ みそしる	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ わかめ	しょうが だいこん にんじん はくさい もやし	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	しょうゆ さけ みりん にぼし
6	金	チキンクリームライス ぎゅうにゅう ハムとキャベツのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ バター あぶら マヨネーズ	コンソメ しお こしょう ワイン しお こしょう
9	月	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 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ むぎ カレールウ あぶら はるさめ かたくりこ	しょうゆ さけ カレーコ とりがらスープのもと とりがらスープのもと しょうゆ しお
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのおやき だいこんのそぼろに とばみかん	ぎゅうにゅう さば とりにく	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	かつおけずりぶし しょうゆ みりん さけ
11	水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	コンソメ しお ソース ケチャップ しお こしょう
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに ごもくきんびら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ ごぼう にんじん こんにやく れんこん	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	かつおけずりぶし しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ みりん
13	金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう かきあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう えび たまご ぶたにく とうふ みそ	あかじそ たまねぎ にんじん にんじん だいこん こんにやく はくさい ねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さといも	しお にぼし
16	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいこんサラダ	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 ねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	とりがらスープのもと さけ トウバンジャン しょうゆ しょうゆ す しお こしょう
17	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのブルコギ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん もやし にんじん コーン ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	トウバンジャン しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと
18	水	バターロール ぎゅうにゅう スープスパゲティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	バターロール スパゲティ こむぎこ バター ごまドレッシング	ワイン コンソメ しお こしょう しお こしょう
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ ちゃんこなべ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく あつあげ	にんじん だいこん はくさい もやし しらたき しろねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら	しお カレーコ かつおけずりぶし しょうゆ とりがらスープのもと みりん しお
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき とうじみそしる デザート	ぎゅうにゅう とりにく あげ みそ	しょうが だいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ こんにやく	こめ むぎ あぶら デザート	しょうゆ しお さけ かつおけずりぶし

※ 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。