



献立表

鳥羽市中央共同調理場

日 ち	よ う び	こんだて	三重県産 食材	赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他	
あけましておめでとうございます！2025年もよろしくお願いたします。おせち料理を取り入れた給食で、3学期の給食はスタートです(*^-^*)								
9	木	麦ごはん 牛乳 ブリの照り焼き ゆで野菜 お雑煮【おじゃがもちボール入り】		ぎゅうにゅう ぶり なると	キャベツ にんじん しょうが ねぎ はくさい たまねぎ	むぎごはん おじゃがボール かたくりこ さとう	さけ しょうゆ みりん しお あつけずり だしこんぶ	
10	金	麦ごはん 牛乳 チキンとポテトのカレーあげ 冬野菜のどろみスープ		ぎゅうにゅう とり ウインナー	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう かぶ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら	しお こしょう カレーこ さけ しょうゆ とりがらだし	
13	月	成人の日						
14	火	麦ごはん 牛乳 酢鶏 卵スープ	たまご	ぎゅうにゅう とり たまご ベーコン	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ねぎ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ ケチャップ しお こしょう ちゅうかだし す とりがらだし さけ	
15	水	コッパン アシドミルク キャベツとチーズのサラダ ポトフ		アシドミルク チーズ ツナ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな はくさい	コッパン マヨネーズ じゃがいも	しお こしょう コンソメ しょうゆ	
16	木	チキンカレーライス 牛乳 福神漬 フルーツカクテル	バター みかん	ぎゅうにゅう とり	たまねぎ にんじん セロリ りんごピューレ トマトピューレ もも パイナップル みかん バナナ にんにく しょうが ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ カクテルゼリー あぶら	カレーこ あかワイン しお ケチャップ コンソメ こしょう とりがらだし しょうゆ オールスパイス ウスターソース	
マイヤーレモンを知っていますか？ レモンより果汁が多く、皮が薄いのが特徴です。三重県が生産量全国一位です！								
17	金	麦ごはん 牛乳 白身魚のマイヤーレモン揚げ しめじとかまぼこのすまし汁	マイヤー レモン	ぎゅうにゅう しろみざかな とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ マイヤーレモン	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しお さけ レモンかじゅう みりん しょうゆ あつけずり だしこんぶ こしょう	
20	月	ひじきそぼろ丼 牛乳 けんちん汁 ミニりんごゼリー	ひじき	ぎゅうにゅう とり ひじき きんしたまご とうふ あげ	にんじん えだまめ しょうが ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	むぎごはん かたくりこ りんごゼリー さとう あぶら	さけ あつけずり しょうゆ だしこんぶ しお	
21	火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ		ぎゅうにゅう とり とうふ ハム みそ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	むぎごはん はるさめ かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし テンメンジャン す トウバンジャン レモンかじゅう	
ポークビーンズをチキンバージョンにしてみました。いつもと少し違います。みなさんは、ポーク派？チキン派？(*^-^*)								
22	水	黒糖パン 牛乳 チキンビーンズ ツナコーンサラダ【コーンクリームドレッシング】		ぎゅうにゅう だいず とり ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	ことうパン じゃがいも コーンクリームドレッシング さとう あぶら	あかワイン ケチャップ とりがらだし ウスターソース しお こしょう	
「松風焼き」もお節料理の一つです。表だけゴマ等をふってあり、裏には何も無いことから、「裏がない」、「隠し事なく正直な」という意味があるそうです。								
23	木	麦ごはん 牛乳 松風焼き 里芋のみそ汁 みかん【1/2カット】	たまご	ぎゅうにゅう とり たまご あげ みそ	だいこん こまつな にんじん ねぎ しょうが こんにゃく みかん	むぎごはん さとも ごま さとう パンこ	さけ あつけずり	
三重の伝統野菜に登録されている「三重なばな」。花も食べる菜の花と違い、茎や葉を食べる品種です。								
24	金	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 三重なばなのり酢和え	なばな	ぎゅうにゅう とり ツナ のり	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん なばな はくさい	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	さけ しょうゆ あつけずり す しお	
三重のだいずといえば、「フクユタカ」です！たんばく質含量が高い、という特徴があります。								
27	月	ドライカレーライス 牛乳 ウインナーともやしのスープ	だいず	ぎゅうにゅう とり だいず ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ もやし しょうが にんにく	むぎごはん あぶら	ケチャップ ウスターソース しお こしょう あかワイン しょうゆ とりがらだし カレールウ	
三重県では青ネギの生産が盛んな地域があります。青ネギは名前の通り、全体が緑色です。炒め物にはもちろん、薬味としても最適です！								
28	火	チキンライス 牛乳 ほうれん草サラダ 春雨スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう とり かまぼこ とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ ほうれんそう とうもろこし しいたけ ねぎ	むぎごはん マヨネーズ あぶら はるさめ	とりがらだし ケチャップ しお こしょう ウスターソース しょうゆ	
海の子作業所さんの「しいたけ」を使用します！								
29	水	コッパン 牛乳 クリームパンネ 卵ときのこのスープ	しいたけ	ぎゅうにゅう とり ベーコン とうふ たまご	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ にんにく	コッパン かたくりこ パンネ あぶら	コンソメ シチュールウ しお こしょう とりがらだし しょうゆ	
海の子作業所さんの「きくらげ」を使用します！								
30	木	麦ごはん 牛乳 八宝菜 れんこんとさつまいものチップス	きくらげ	ぎゅうにゅう ぶた えび	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな きくらげ れんこん しょうが にんにく	むぎごはん さつまいも さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう	
31	金	麦ごはん 牛乳 白身魚のカラフル焼き 根菜のみそ汁		ぎゅうにゅう しろみざかな とうふ あげ みそ	にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ とうもろこし	むぎごはん マヨネーズ	しお こしょう しろワイン さけ あつけずり	

※都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※1月9日「お雑煮」のおじゃがもちボールは安全を考慮し、幼稚園給食には使用しません。

