



1 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	だ て 立	め い 名	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	ちようみりよう 調味料・その他
9	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		まつかぜやき			とりにく みそ たまご	しろねぎ	パンこ さとう ごま	
		さわにわん			ぶたにく あぶらあげ	こんにやく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん		かつおけずりぶし しょうゆ こしょう さけ
10	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		チキンカレー			とりにく	にんじん たまねぎ りんごピューレ	じゃがいも カレールウ あぶら	コンソメ カレーこ こしょう ソース
		わふうサラダ			まぐろあぶらづけ	だいこん きゅうり キャベツ	さとう	す しょうゆ
14	火	キムチチャーハン			ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさいキムチづけ	ごまあぶら	とりがらスープのもと しお こしょう トウバンジャン しょうゆ
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		たまごとコーンのスープ			たまご	にんじん コーン ほうれんそう	かたくりこ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと
		フルーツポンチ				パイন もも レモンかじゅう		
15	水	コッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		コッペパン	
		マカロニのクリームに			とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ パセリ	マカロニ こむぎこ バター	コンソメ しお こしょう
		キャベツとベーコンのサラダ			ベーコン	キャベツ ほうれんそう コーン	マヨネーズ	しょうゆ こしょう ワイン
16	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		かきあげ			えび たまご ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ	さつまいも こむぎこ かたくりこ	しお
		ぶたじる			ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん はくさい こんにやく	さといも	にぼし
17	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		マーボーだいこん	食育の日		ぶたにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	さとう ごまあぶら かたくり こ	とりがらスープのもと さけ トウバンジャン しょうゆ
		かみかみサラダ			だいず さきいか	キャベツ きゅうり	ごまドレッシング	
20	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		こうやどうふのたまごとじ			こうやどうふ たまご とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ	かたくりこ さとう	かつおけずりぶし しょうゆ さけ みりん しお
		はるさめサラダ			ハム	キャベツ にんじん	はるさめ ごまあぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう
21	火	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	あかじそ	こめ むぎ	
		なのはなむし			とりにく たまご	たまねぎ コーン	かたくりこ パンこ	しお こしょう さけ しょうゆ ケチャップ
		みそしる			わかめ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい もやし		にぼし
22	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こくとうパン	
		とりにくとポテトのレモンあえ			とりにく	レモンかじゅう	じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	しお こしょう しょうゆ
		ワンタンスープ			ぶたにく	にんじん もやし はくさい しょうが	ワンタンのかわ	とりがらスープのもと さけ しょうゆ しお こしょう
23	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ぶたにくのチャブチェ			ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ	ごまあぶら はるさめ さとう ごま	しょうゆ さけ こしょう
		クッパ			わかめ たまご	キャベツ にんじん だいこん にんにく	かたくりこ ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ とりがらスープのもと
24	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		さかなのあげに	学校給食記念日		わらさ(ぶり)		あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ
		みぞれなべ			ぶたにく あつあげ	にんじん だいこん はくさい もやし えのきたけ しらたき		かつおけずりぶし しょうゆ みりん しお
27	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		てりやきつくね			とりにく たまご	にんじん たまねぎ	パンこ さとう かたくりこ	しお しょうゆ みりん
		ぐだくさんじる			あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ こんにやく たまねぎ ねぎ		かつおけずりぶし みりん しょうゆ しお
28	火	ごはん(すくなめ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	
		みそにこみうどん	愛知県の郷土料理		とりにく あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ねぎ	うどん	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
		ちくわのてんぷら			ちくわ たまご あおさ		こむぎこ かたくりこ あぶら	しお
29	水	コッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		コッペパン	
		ポークビーンズ			ぶたにく だいず	にんじん しめじ たまねぎ	かたくりこ さとう	コンソメ ケチャップ ソース
		ツナサラダ			まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり コーン	ごまドレッシング	
30	木	ビビンバ			ぶたにく みそ	にんじん もやし ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ みりん す トウバンジャン
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		わかめとたまごのスープ			わかめ たまご		かたくりこ	とりがらスープのもと しょうゆ しお
31	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		はっぼうさい			ぶたにく いか	にんじん たまねぎ もやし しろねぎ はくさい しょうが	ごまあぶら かたくりこ	とりがらスープのもと しお しょうゆ みりん こしょう
		だいずとじゃこのあげに			だいず ちりめんじゃこ		あぶら さとう かたくりこ ごま	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。
太字のだいこんは、答志小学校で育てた大根を使う予定です。