

日	曜	献立名	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	
3	月	セルフえほうまき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり とりにく たまご	しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう マヨネーズ あぶら	す しお しょうゆ さけ	
		すましじる	とうふ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		しょうゆ しお けずりぶし	
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
		いわしのあげに	いわし	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん	
		だいこんのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ		けずりぶし	
5	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		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	コンソメ ケチャップ ウスターソース	
		コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん もやし	あぶら さとう	す しょうゆ	
6	木	とりごもくごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さとう	しょうゆ さけ しお けずりぶし	
		かきたまじる	たまご とうふ	たまねぎ ねぎ	かたくりこ	しょうゆ しお けずりぶし	
		おにまんじゅう	ぎゅうにゅう		さつまいも しらたまご こむぎこ さとう		
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
		ぶたキムチいため	ぶたにく あつあげ	たまねぎ はくさいキムチ はくさい こんにゃく ねぎ	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん	
		もやしのナムル	わかめ	もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら	しょうゆ しお	
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
		おやこに	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	さけ しょうゆ みりん けずりぶし	
		ごますあえ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す	
12	水	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめこパン		
		とりにくとやさいのチーズやき	とりにく チーズ	たまねぎ ピーマン トマト	じゃがいも あぶら	コンソメ こしょう しお	
		キャベツのクリームスープ	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ	バター こむぎこ	コンソメ こしょう しお	
13	木	鳥羽が好きふるさと給食・・・鳥羽の食材を使った献立です。【 あいご・わかめ 】					
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
		あいごのやさいあんかけ	あいご	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし えのきたけ	さとう かたくりこ あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ みりん	
		わかめのみそじる ヨーグルト	わかめ あぶらあげ みそ ヨーグルト	だいこん ねぎ		けずりぶし	
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
		ビビンバ	ぶたにく	きりぼしだいこん もやし ほうれんそう にんにく	さとう ごまあぶら あぶら ごま	みりん しょうゆ さけ トウバンジャン	
		たまごととうふのスープ	たまご とうふ ベーコン	チンゲンサイ ねぎ	はるさめ かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ しお ちゅうかだし こしょう	
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
		ひじきそば	とりにく ひじき たまご	しょうが にんじん ねぎ	あぶら さとう	しょうゆ さけ しお	
		ぶたじる	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ねぎ はくさい ごぼう	さといも	けずりぶし	
18	火	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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	カレールウ しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル もも バナナ りんご			
19	水	バターロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		バターロール		
		クリームスパゲティ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	コンソメ こしょう しお	
		ブロッコリーのサラダ	ハム	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	ごまドレッシング		
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
		ぶりのてりやき そくせきあえ	ぶり こんぶ	キャベツ	ごま さとう	しょうゆ みりん さけ	
		こまつなのみそじる	あぶらあげ みそ	えのきたけ こまつな にんじん ねぎ		けずりぶし	
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
		ちゃんこなべ	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい もやし しらたき しろねぎ		さけ ちゅうかだし しお しょうゆ けずりぶし	
		いもとだいずとじゃこのあげに	しらすぼし だいず		さつまいも かたくりこ ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん	
25	火	セルフオムライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ むぎ あぶら	ケチャップ しお こしょう コンソメ	
		ポテトサラダ	ハム	きゅうり とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう	
		やさいスープ	ベーコン	だいこん たまねぎ こまつな にんじん		スープストック しお コンソメ こしょう	
26	水	コッパパン アシドミルク	アシドミルク		こめ むぎ		
		マカロニグラタン	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ	バター こむぎこ マカロニ あぶら	コンソメ しお こしょう	
		やさいのとろみスープ	ハム	だいこん はくさい にんじん ねぎ とうもろこし	ごまあぶら かたくりこ	ちゅうかだし しお しょうゆ	
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく ピーマン	さとう あぶら	さけ しょうゆ	
		たまごいりコーンスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ こまつな	あぶら	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ	
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		
		ちくわのマヨネーズやき	ちくわ ベーコン チーズ あおのり	たまねぎ	マヨネーズ		
		あつあげとやさいのにももの やきのり	あつあげ とりにく のり	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ	さとう	みりん さけ しょうゆ けずりぶし	