

令和6年度



予定献立表

鳥羽市学校給食単独校

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	ちらしずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり あぶらあげ	にんじん れんこん ほししいたけ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	す しお しょうゆ さけ みりん
		すましじる		えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	おつゆふ	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	
		さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ
		ぶたじる とばのり	ぶたにく とうふ みそ のり	だいこん にんじん もやし ねぎ		けずりぶし
5	水	あげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ		コッペパン さとう あぶら	しお
		とりにくのコーンフ레이크やき	とりにく		コーンフ레이크 マヨネーズ	しお こしょう
		やさいのスープに	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん		スープストック コンソメ しょうゆ こしょう
6	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		はっほうさい	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ にんにく しょうが	かたくりこ あぶら ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう
		フルーツポンチ		もも パイン みかん		
7	金	わかめごはん アシドミルク	アシドミルク わかめ		こめ むぎ	
		とりポテトあげ	とりにく	とうもろこし レモンじる	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	さけ しお こしょう しょうゆ みりん
		けんちんじる	とうふ	こんにゃく にんじん ねぎ だいこん ごぼう		しょうゆ さけ けずりぶし
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ポークカレー	ぶたにく 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 こしょう ウスターソース しお ケチャップ
		だいこんサラダ		だいこん にんじん きゅうり とうもろこし	あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ しお す
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ごもくたまごやき	たまご ツナ	にんじん ねぎ しいたけ とうもろこし	さとう あぶら	しょうゆ
		だいのいそに	だいず ひじき はんぺん	にんじん こんにゃく ごぼう	さとう	しょうゆ みりん けずりぶし
12	水	バターロール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		バターロールパン	
		ミートスパゲティ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ	スパゲティ あぶら	しお こしょう ケチャップ コンソメ
		コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん もやし	さとう あぶら	す しょうゆ
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		さわらフライ ゆでキャベツ	さわら たまご	キャベツ	こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース
		みそしる	あぶらあげ みそ	えのきたけ こまつな にんじん		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	
		やきにくふういため	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン こんにゃく	あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ こしょう ちゅうかだし さけ トウバンジャン
		わかめスープ	わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ		スープストック 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	
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき	じゃがいも さとう あぶら	みりん しょうゆ けずりぶし
		ごまあえ	あぶらあげ	はくさい なばな にんじん えのきたけ	さとう ごま	しょうゆ
18	火	げんりょう 減量むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		みそにこみうどん	とりにく かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	うどん さとう	けずりぶし しょうゆ みりん
		もやしのナムル とばのり	わかめ のり	もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら	しょうゆ しお
19	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	
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	こむぎこ バター あぶら じゃがいも	コンソメ しお こしょう
		フレンチサラダ		キャベツ もやし にんじん きゅうり	あぶら さとう	しょうゆ す
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		さかなのコーンマヨやき	モウカサメ	とうもろこし パセリ	マヨネーズ	さけ しお こしょう
		だいこんのそぼろに	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ けずりぶし
24	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ドライカレー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら	カレールウ コンソメ ウスターソース しょうゆ ケチャップ
		たまごのスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ こまつな		コンソメ しょうゆ しお こしょう

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。