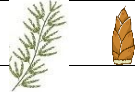


令和7年度



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
10	木	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎ こめ	
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	さけ ちゅうかだし トウバンジャン しょうゆ
		パンサンスー	ちくわ	きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	す しお しょうゆ
11	金	にゅうがく しんきゅう きゅうしよく 入学・進級おめでとう給食				
		ちらしずし ギョウニゅう	ギョウニゅう たまご あぶらあげ	にんじん れんこん きぬさや ほししいたけ	むぎ こめ さとう あぶら	しょうゆ みりん す しお
		すましじる		えのきたけ こまつな ねぎ	おつゆふ	けずりぶし しお しょうゆ
		ももゼリー			ゼリー	
14	月	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎ こめ	
		とりにくのからあげ ゆでやさい	とりにく	しょうが キャベツ にんじん	かたくりこ あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ
		だいこんのみそしる	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
15	火	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎ こめ	
		さかなのカラフルやき	もうかさめ	とうもろこし にんじん ねぎ	マヨネーズ	さけ しお こしょう
		ごもくじる	あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ		けずりぶし しょうゆ しお
16	水	コッペパン ギョウニゅう	ギョウニゅう		パン	
		マカロニグラタン	とりにく チーズ ギョウニゅう	たまねぎ しめじ	マカロニ バター こむぎこ あぶら	コンソメ しお こしょう
		たまごスープ	たまご	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	かたくりこ	スープストック しお ちゅうかだし しょうゆ こしょう
17	木	とば しよくさい 鳥羽の食材「アカモク」を使った つか かき揚げと、季節の食べ物「たけのこ」を使った、年に一度のたけのこごはんです。				
		たけのこごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう あぶらあげ	たけのこ にんじん	むぎ こめ さとう	さけ しょうゆ けずりぶし
		アカモクのかきあげ 	ちくわ アカモク たまご	ごぼう にんじん たまねぎ	こむぎこ かたくりこ あぶら	しお
		とうふのみそしる	とうふ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ		けずりぶし
18	金	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎ こめ	
		チキンカレー	とりにく ギョウニゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	カレールウ ウスターソース しお こしょう ケチャップ
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも パイン		
21	月	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎ こめ	
		ツナそばろ	ツナ たまご	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	さとう あぶら	さけ しょうゆ しお
		なばなのすましじる	とうふ わかめ	なばな	おつゆふ	しょうゆ しお けずりぶし
22	火	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎ こめ	
		こうや豆腐のたまごとじ	こうや豆腐 たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さとう	しょうゆ しお けずりぶし
23	水	ごまじゃこあえ	しらすぼし わかめ	もやし にんじん きゅうり	あぶら さとう ごま	しょうゆ しお す
		こめこパン アシドミルク	アシドミルク		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	スパゲティ あぶら	しお こしょう ケチャップ コンソメ
		キャベツのクリームスープ	ハム ギョウニゅう	キャベツ たまねぎ にんじん	こむぎこ バター	コンソメ しお こしょう
24	木	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎ こめ	
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく ピーマン	さとう あぶら	さけ しょうゆ
		わかめスープ	わかめ とうふ	もやし ねぎ		スープストック しお ちゅうかだし こしょう しょうゆ
25	金	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎ こめ	
		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 あぶら さとう	しょうゆ みりん けずりぶし
		のりずあえ	ちくわ のり	こまつな キャベツ もやし	さとう ごま	しょうゆ す
28	月	むぎごはん ギョウニゅう	ギョウニゅう		むぎ こめ	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	さとう あぶら	さけ しょうゆ しお みりん こしょう
29	火	かきたまじる	たまご	えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん	かたくりこ	しょうゆ しお けずりぶし
		(しょうわのひ)				
30	水	コッペパン ギョウニゅう	ギョウニゅう		パン	
		チキンビーンズ	とりにく だいず	にんじん たまねぎ	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 にんじん もやし とうもろこし	あぶら さとう	す しょうゆ

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。