

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
1	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		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 けずりぶし みりん
		だいこんサラダ	ハム	だいこん こまつな にんじん	あぶら さとう ごまあぶら	す しょうゆ しお
2	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		はっぼうさい	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	あぶら ごまあぶら かたくりこ	さけ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう
		ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご あおさ		あぶら こむぎこ	
7	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		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	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	コンソメ しお こしょう
		コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	マヨネーズ さとう	す しお こしょう
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		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	こしょう しょうゆ さけ ちゅうかだし トウバンジャン
		はるさめスープ	ベーコン	にんじん もやし こまつな	はるさめ	しょうゆ こしょう ちゅうかだし しお
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		かつおとだいずのケチャップソース	かつお だいず	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	さけ ウスターソース ケチャップ しょうゆ
		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
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		かんとうに	あつあげ	だいこん にんじん こんにゃく	さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし
		ひじきのマヨネーズあえ	ハム ひじき	キャベツ とうもろこし きゅうり	マヨネーズ ごま さとう	しょうゆ しお こしょう
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		てづくりハンバーグ ゆでキャベツ	とりにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ キャベツ	パンこ あぶら	しお ウスターソース ケチャップ こしょう
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	けずりぶし
14	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう		パン	
		とりにくのトマトにこみ	とりにく	たまねぎ しめじ にんにく トマト	じゃがいも さとう あぶら	しお ウスターソース ケチャップ こしょう
		グリーンサラダ		アスパラガス キャベツ きゅうり	さとう あぶら	す しお こしょう
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とうふでんがく	とうふ みそ		ごま さとう	みりん
		ごもくにまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	さとう	しょうゆ さけ けずりぶし
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ビビンバ	ぶたにく たまご	にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	さとう あぶら ごま ごまあぶら	さけ しょうゆ しお みりん トウバンジャン
		わかめとえのきのスープ	わかめ	たまねぎ えのきたけ 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
19	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		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 ケチャップ しお ウスターソース
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも パイン パナナ		
20	火	季節の食べ物「えんどうまめ」を使った、年に一度の豆ごはんです。 まめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	みえんどう 	むぎごはん	しお さけ
		ちぐさやき	とりにく たまご	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ	さとう あぶら	さけ しょうゆ しお けずりぶし
		ごもくじる	あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ		しお しょうゆ けずりぶし
21	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		やきそば	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	ちゅうかめん あぶら	やきそばソース しお こしょう
		たまごとコーンのスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ こまつな		コンソメ こしょう しょうゆ しお
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		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	しょうゆ みりん けずりぶし
		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 ごま さとう	す しょうゆ しお
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さかなフライ ゆでキャベツ	メルルーサ 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
		だいこんのみそしる	とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ		けずりぶし
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ひじきそぼろ	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	さけ しょうゆ しお
		ぶたじる	ぶたにく みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん ねぎ こんにゃく		けずりぶし
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とりポテトあげ	とりにく	とうもろこし レモンかじゅう	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	さけ しお こしょう しょうゆ みりん
		しるピーフン		にんじん もやし こまつな ほししいたけ	ピーフン	しょうゆ とりがらだし
28	水	ピザトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン にんにく とうもろこし	パン	ケチャップ
		かぼちゃスープ	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ しめじ	バター こむぎこ	コンソメ スープストック
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのカレーに	さば		さとう	しょうゆ カレーこ さけ
		きのこいりきんぴら	ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	さとう あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		いりどうふ	とりにく とうふ たまご	こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ	さとう あぶら	さけ しょうゆ けずりぶし
		はくさいのごまあえ		ほうれんそう はくさい にんじん えのきたけ	さとう ごま	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。