

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 |
|----|---|---|------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 2 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | とりにくとじゃがいものにももの | とりにく | だいこん こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ | じゃがいも さとう | みりん さけ しょうゆ けずりぶし |
| | | はるさめのすのものの | たまご | きゅうり キャベツ | はるさめ さとう ごま ごまあぶら | す しお こしょう しょうゆ |
| 3 | 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | おこのみあげ | たまご えび あおさ | キャベツ にんじん ペにしょうが | こむぎこ さとう あぶら | さけ ウスターソース ケチャップ |
| | | だいこんのみそしる | わかめ あぶらあげ みそ | みすな だいこん | | けずりぶし |
| 4 | 水 | 6月4日おし歯予防デー 4日～10日は「歯と口の健康週間」です。「かみかみ給食」よくかんでたべるといいことたくさん！合言葉は「ひみこのはがーいぜ」 | | | | |
| | | コッペパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | コッペパン | |
| | | コーンチャウダー | ハム ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ とうもろこし | じゃがいも | しお こしょう コンソメ |
| | | かみかみサラダ | さきいか やきぶた | ごぼう キャベツ きゅうり にんじん | マヨネーズ | しょうゆ |
| 5 | 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | さばのしおやき | さば | | | しお |
| | | きりぼしだいこんのにももの | とりにく あつあげ | きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ | さとう ごま | しょうゆ みりん けずりぶし |
| 6 | 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | チキンチキンごぼう | とりにく | ごぼう にんじん | さとう あぶら かたくりこ | 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 だいこん ねぎ | | さけ しょうゆ けずりぶし |
| 9 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | いかとやさいのにももの | いか あつあげ | だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ | さとう | さけ みりん しょうゆ けずりぶし |
| | | わふうごまサラダ | ちくわ わかめ | キャベツ にんじん きゅうり | あぶら さとう ごま | す しょうゆ しお |
| 10 | 火 | じゃこチャーハン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう しらすぼし | にんじん たまねぎ ねぎ | むぎごはん あぶら | ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう |
| | | とりだんごスープ | とりにく たまご | しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな | かたくりこ | しお こしょう コンソメ しょうゆ |
| | | あおのりポテトビーンズ | だいず あおさ | | じゃがいも かたくりこ あぶら | しお |
| 11 | 水 | こめこパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめこパン | |
| | | ミートグラタン | ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん トマトピューレ | じゃがいも マカロニ あぶら | ケチャップ こしょう コンソメ ウスターソース しお |
| | | 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 しお こしょう |
| 12 | 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | いわしのあげに | いわし | しょうが | かたくりこ あぶら ごま さとう | しょうゆ みりん |
| | | 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 |
| 13 | 金 | むぎごはん アシドミルク | アシドミルク | | むぎごはん | |
| | | 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 | ウスターソース ケチャップ しお こしょう カレールウ |
| | | フルーツポンチ | | もも パイン | | |
| 16 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | てづくりコロッケ ゆでキャベツ | とりにく ぶたにく たまご | たまねぎ キャベツ | じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら | しお こしょう ウスターソース |
| | | あぶらあげのみそしる | あぶらあげ みそ | えのきたけ たまねぎ ねぎ | | けずりぶし |
| 17 | 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | こうやどうふのたまごとじ | こうやどうふ 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 |
| | | 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 | さとう ごま あぶら | す しょうゆ しお |
| 18 | 水 | コッペパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | コッペパン | |
| | | ジャージャーめん | ぶたにく みそ | キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ | さとう かたくりこ あぶら ちゅうかめん | しょうゆ みりん さけ |
| | | わかめスープ | わかめ | たまねぎ にんじん ねぎ | | スープストック しょうゆ ちゅうかだし こしょう しお |
| 19 | 木 | 毎月19日は食育の日☆ 鳥羽の食材 すずき・ひじき | | | | |
| | | ゆかりごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | ゆかりこ |
| | | さかなのムニエル | すずき | レモンじる | こむぎこ バター | しお こしょう |
| | | だいずのいそに | だいず ぶたにく あつあげ ひじき | にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ | さとう | さけ しょうゆ けずりぶし みりん |
| 20 | 金 | チキンライス ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう とりにく | たまねぎ にんじん ピーマン | むぎごはん | ケチャップ こしょう コンソメ しお |
| | | マカロニサラダ | ハム | キャベツ きゅうり とうもろこし | マカロニ マヨネーズ | しお こしょう |
| | | やさいとたまごのスープ | たまご | だいこん はくさい にんじん | かたくりこ | コンソメ しお しょうゆ |
| 23 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | ちくわのチーズやき | ちくわ ベーコン チーズ あおさ | たまねぎ | マヨネーズ | |
| | | さわにわん | とりにく | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | かたくりこ | しお しょうゆ さけ けずりぶし |
| 24 | 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | マーボーどうふ | ぶたにく みそ とうふ | 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 あぶら ごまあぶら | しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン さけ |
| | | もやしのナムル | わかめ | もやし にんじん きゅうり | ごまあぶら | しお しょうゆ |
| 25 | 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 |
| | | スペインふうオムレツ | たまご ベーコン チーズ | にんじん たまねぎ | じゃがいも あぶら | 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 | しお しょうゆ ちゅうかだし |
| 26 | 木 | げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | カレーうどん | ぶたにく あぶらあげ | たまねぎ にんじん ねぎ | うどん かたくりこ さとう | しょうゆ カレールウ けずりぶし |
| | | おかかあえ | かつおぶし | えのきたけ キャベツ こまつな | さとう | しょうゆ |
| 27 | 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | かつおのあますあえ | ちくわ かつお | しょうが こんにゃく ねぎ | さとう かたくりこ あぶら ごま | さけ す しょうゆ みりん |
| | | 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 |
| 30 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | |
| | | とりにくのみそやき ゆでキャベツ | とりにく みそ | たまねぎ にんにく キャベツ | ごま さとう | しょうゆ さけ みりん す トウバンジャン しお |
| | | 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 |

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。