



7月 こんだて 予定表



※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。 鳥羽市学校給食 答志共同調理場

日	曜日	こ ん 献	だ て 立	め い 名	あ か し ょ く ひ ん ぐ ん 赤の食品(1・2群) おもにからだ をつくる	み ど り し ょ く ひ ん ぐ ん 緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	き し ょ く ひ ん ぐ ん 黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	ち ょう み り ょう た 調味料・その他
1	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	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	にんにく しょうが キャベツ しろねぎ ピーマン	あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ さけ トウバンジャン	
		はるさめスープ		たまご わかめ	にんじん えのきたけ	はるさめ	とりがらスープのもと しょうゆ しお	
2	水	きなこあげパン		きなこ			コッペパン ぶどうとう あぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ウインナーとやさいのスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ	じゃがいも	コンソメ しお こしょう しょうゆ	
		キャベツとチーズのサラダ		チーズ	きゅうり キャベツ コーン	マヨネーズ	しお こしょう	
3	木	キムチチャーハン		ぶたにく	たまねぎ ピーマン はくさいキムチづけ	こめ ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン とりがらスープのもと こしょう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		たまごとコーンのスープ		たまご	にんじん コーン しろねぎ	かたくりこ	とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう	
		フルーツポンチ			もも みかん レモンかじゅう			
4	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
		とりにくのあげに		とりにく		かたくりこ あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ	
		みそしる		わかめ みそ とうふ	もやし だいこん はくさい にんじん ねぎ		にぼし	
7	月	ちらしずし	たなばた 給食	まぐろあぶらづけ	えだまめ にんじん	こめ さとう	す しお さけ しょうゆ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		たまごやき		たまご とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ	
		たなばたおくらじる		ちくわ	おくら にんじん たまねぎ	そうめん	かつおけずりぶし しょうゆ しお	
8	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
		かつおとだいずのケチャップあえ		かつお だいず	しょうが	あぶら さとう かたくりこ	ケチャップ ソース	
		どさんこじる		ぶたにく みそ	にんじん もやし コーン ねぎ	バター	かつおけずりぶし こしょう	
9	水	こくとうパン(げんりょう)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン		
		スープスパゲティ		ベーコン いか えび ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	バター こむぎこ	コンソメ しお こしょう ワイン	
		ツナサラダ		まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり	ごまドレッシング		
10	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
		マーボーだいこん		ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	さとう ごまあぶら かたくりこ	とりがらスープのもと しょうゆ トウバンジャン	
		パンサンズー		ハム	キャベツ にんじん きゅうり レモンかじゅう	はるさめ さとう	す しお しょうゆ	
11	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
		ちくわのあおさあげ		ちくわ たまご あおさ		こむぎこ かたくりこ あぶら	しお	
		とりにくのすきに		とりにく やきどうふ	にんじん はくさい たまねぎ にんじん しらたき しろねぎ	さとう	しょうゆ みりん さけ	
14	月	わかめじゃこごはん		わかめ ちりめんじゃこ		こめ むぎ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		こうやどうふのたまごとじ		こうやどうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	かたくりこ	かつおけずりぶし しょうゆ しお みりん	
		ごもくきんぴら		まぐろあぶらづけ	ごぼう にんじん こんにゃく	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ	
15	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
		チキンフライ ソース		とりにく たまご		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ソース	
		ポイルキャベツ			キャベツ		しお こしょう	
		わかめのみそしる		わかめ みそ とうふ	にんじん だいこん もやし はくさい ねぎ		にぼし	
16	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン		
		ミートグラタン		ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく	マカロニ あぶら	コンソメ ワイン ケチャップ ソース しお こしょう	
		かぼちゃスープ		とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ パセリ コーン	こむぎこ パター	コンソメ しお こしょう	
17	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
		なつやさいカレー		食育の日	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン なす りんごピューレ	カレールウ	カレーこ ソース ワイン とりがらスープのもと
		ひじきサラダ		ひじき ハム	キャベツ きゅうり	マヨネーズ さとう	しょうゆ	

※ **太字**は答志産、鳥羽産の食材です。

7日 JA伊勢さんから鳥羽志摩産おくらをいただき、たなばたおくらじるを作ります。