

令和7年度



予定献立表

と ば しちゅうおうきょうどうちやうりじょう
鳥羽市中央共同調理場

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	火	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		マーボー豆腐	とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ とりがらだし テンメンジャン トウバンジャン
		はるさめ 春雨サラダ		もやし キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	はるさめ ごまあぶら さとう	しょうゆ す
3	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		て や 照り焼きチキン	とりにく	しょうが	さとう かたくりこ	さけ しょうゆ みりん
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		じゃがいもスープ		たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	じゃがいも	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
4	木	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
		みそ汁	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ		あつけずり
		ももゼリー			ももゼリー	
5	金	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		かんとう 関東煮	とりにく さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん こんにやく	さといも さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり
		キャベツとほうれん草のおひたし	あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ あつけずり
8	月	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チキンカレー	とりにく	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん りんごピューレ トマトピューレ	じゃがいも こむぎこ あぶら パター	ワイン カレーこ ケチャップ ローリエ とりがらだし オールスパイス ウスターソース しょうゆ しお こしょう
		ふくじんづけ 福神漬		ふくじんづけ		
		なしい 梨入りフルーツカクテル		みかん もも パイン なし	カクテルゼリー	
9	火	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ぶた 豚キムチ炒め	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ いら もやし キムチ	あぶら さとう	さけ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう
		たまご 卵とチンゲン菜のスープ	とうふ たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	かたくりこ	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
12	水	こめこい 米粉入りパン アシドミルク	アシドミルク		こめこいパン	
		スパゲティミートソース	とりにく	セロリー にんにく たまねぎ トマト にんじん	スパゲティ あぶら さとう	ワイン ケチャップ オールスパイス こしょう とりがらだし ウスターソース しょうゆ しお
		キャベツスープ		キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし		しょうゆ しお こしょう とりがらだし
11	木	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		にく 肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	さけ しお しょうゆ みりん あつけずり
		ず のり酢あえ	ツナ のり	はくさい にんじん こまつな	さとう	しょうゆ す
10	金	わかめごはん	わかめ		むぎごはん	
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			
		かつお だいず かつおと大豆とさつまいものごまがらめ	かつお だいず	しょうが にんにく	さつまいも かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ
		じる なるととしめじのすまし汁	なると	しめじ たまねぎ にんじん みずな		しょうゆ しお あつけずり こんぶだし
16	火	ひじきそぼろ丼	ひじき とりにく ちくわ きんしたまご	しょうが にんじん しろねぎ えだまめ	むぎごはん あぶら さとう	さけ しょうゆ あつけずり
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			
		みそけんちん	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	あぶら	あつけずり
17	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	セロリー にんじん たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも あぶら こむぎこ パター なまクリーム	ワイン とりがらだし しお こしょう ローリエ
		コールスローサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コールスロートレッシング	しお こしょう
18	木	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さわらの竜田あげ	さわら	しょうが	かたくりこ こむぎこ あぶら	さけ しょうゆ
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		タイピーエン	ぶたにく えび	もやし はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	はるさめ	さけ とりがらだし しょうゆ しお こしょう
19	金	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		て 手づくりふりかけ	けずりぶし あおのり ちりめんじゃこ		さとう ごま	しょうゆ
		こもく 五目豆	だいず とりにく さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう こんにやく	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり こんぶだし
		じる 具だくさん汁	とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ		しょうゆ しお あつけずり こんぶだし
22	月	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		にく なすとぶた肉のみそ炒め	ぶたにく あつあげ みそ	しょうが なす キャベツ ピーマン にんじん	あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ とりがらだし
		じる かきたま汁	たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ	かたくりこ	しょうゆ あつけずり こんぶだし
24	水	しよく 食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		しよくパン	
		しろみざかな 白身魚のレモンあげ	しろみざかな	レモンかじゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しお こしょう さけ しょうゆ みりん
		コーンクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと なまクリーム	とりがらだし しお こしょう
25	木	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		にく とり肉といかの中華煮	とりにく いか	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう
		もやしのナムル		もやし にんじん ほうれんそう	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ す しお
26	金	インディアンライス	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	むぎごはん あぶら	ワイン カレーこ ウスターソース しょうゆ ケチャップ とりがらだし しお こしょう
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	コーンクリーミードレッシング	しお こしょう
		こまつな 小松菜のスープ		たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ		しょうゆ しお こしょう とりがらだし
29	月	ハヤシライス	ぶたにく	しょうが にんにく エリンギ トマト たまねぎ にんじん	むぎごはん あぶら さとう ハヤシルウ	ワイン とりがらだし しょうゆ ウスターソース デミグラスソース ケチャップ しお こしょう
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			
		さっぱりイタリアンサラダ		もやし キャベツ にんじん きゅうり レモンかじゅう	さとう あぶら	しょうゆ す しお こしょう
30	火	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのみそ煮	さば みそ	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり こんぶだし
		じる とりごぼう汁	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん しろねぎ	あぶら	しょうゆ しお みりん あつけずり こんぶだし

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。