



10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	献立名	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 調味料・その他
1	水	コッペパン ギョウにゅう ミートグラタン コーンチャウダー	ギョウにゅう ぶたにく とりにく チーズ ベーコン ギョウにゅう	にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ パセリ コーン	コッペパン マカロニ あぶら こむぎこ パター	ワイン ケチャップ コンソメ ソース しお こしょう コンソメ しお こしょう
2	木	むぎごはん ギョウにゅう はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	ギョウにゅう ぶたにく いか だいず ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ もやし はくさい しょうが しろねぎ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ さとう	とりがらスープのもと しお こしょう さけ みりん しょうゆ しょうゆ みりん
3	金	むぎごはん ギョウにゅう さばのみそに じゃがいものそぼろに	ギョウにゅう さば みそ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう あぶら	さけ みりん しょうゆ みりん さけ しお
6	月	さつまいもごはん ギョウにゅう ハンバーグ みそしる ハーフみかん	ギョウにゅう ぶたにく とりにく たまご ギョウにゅう あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん にんじん はくさい ねぎ みかん	こめ さつまいも ごま パンこ さとう	しお さけ しお こしょう ケチャップ ソース にぼし
7	火	ゆかりごはん(すくなめ) ギョウにゅう わかめうどん じゃこのかきあげ	ギョウにゅう わかめ とりにく ちりめんじゃこ えび たまご	あかじそ はくさい にんじん ほしいいたけ たまねぎ にんじん ごぼう	こめ むぎ うどん こむぎこ かたくりこ あぶら	しお さけ かつおけずりぶし さけ しょうゆ しお しお
8	水	こくとうパン ギョウにゅう ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ	ギョウにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こくとうパン さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ	コンソメ しお こしょう ケチャップ しお こしょう ケチャップ ソース
9	木	むぎごはん ギョウにゅう チキンカレー フルーツポンチ	ギョウにゅう とりにく まぐろあぶらづけ のり	にんじん たまねぎ りんごピューレ パイン もも レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	コンソメ カレーこ ソース こしょう
10	金	むぎごはん ギョウにゅう ぶたにくのプルコギ だいこんスープ	ギョウにゅう ぶたにく みそ ベーコン とうふ	にんにく たまねぎ にんじん もやし だいこん にんじん しめじ しろねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ しお トウバンジャン しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと
14	火	むぎごはん ギョウにゅう こうやどうふのたまごとじ のりずあえ	ギョウにゅう とりにく こうやどうふ たまご まぐろあぶらづけ のり	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうゆ かつおけずりぶし みりん さけ しお す しょうゆ
15	水	こがたコッペパン ギョウにゅう ペンネミートソース ウインナーとキャベツのサラダ	ギョウにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	こがたコッペパン ペンネ じゃがいも	ケチャップ ソース ワイン しお こしょう コンソメ コンソメ しお こしょう しょうゆ
16	木	むぎごはん ギョウにゅう キムチなべ ごぼうとにんじんのサラダ	ギョウにゅう ぶたにく あつあげ みそ まぐろあぶらづけ	はくさい にんじん はくさいキムチづけ だいこん はくさい もやし ごぼう にんじん きゅうり	こめ むぎ ごま さとう ごまドレッシング	しょうゆ さけ とりがらスープのもと しょうゆ みりん
17	金	むぎごはん ギョウにゅう ちくわのいそべあ  ぶたじる	ギョウにゅう ちくわ あおさ たまご ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん はくさい こんにゃく	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さといも	しお にぼし
20	月	わかめごはん ギョウにゅう まつかぜやき さわにわん	わかめ ギョウにゅう とりにく たまご みそ ぶたにく あぶらあげ	しろねぎ こんにゃく にんじん だいこん ほしいいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	かつおけずりぶし さけ しょうゆ しお こしょう
21	火	ビビンバ ギョウにゅう わかめとたまごのスープ	ぶたにく みそ ギョウにゅう たまご わかめ	しょうが にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうゆ す みりん トウバンジャン とりがらスープのもと しお しょうゆ

22	水	セルフミートドッグ	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ	こめこ あぶら	ケチャップ ソース カレーこ しお こしょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スープスパゲティ	ベーコン ぎゅうにゅう いか えび	にんじん たまねぎ パセリ	バター こむぎこ スパゲティ	コンソメ しお こしょう ワイン
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		かつおとだいのケチャップあえ	かつお だいず	しょうが	あぶら かたくりこ さとう	ケチャップ ソース さけ
		どさんこじる	ぶたにく みそ	にんじん もやし コーン しろねぎ	バター じゃがいも	
24	金	むぎごはん 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 しろねぎ しょうが	ごまあぶら かたくりこ さとう	トウバンジャン さけ しょうゆ とりがらスープのもと
		パンサンスー	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 ごまあぶら さとう	す しょうゆ
28	火	むぎごはん 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	キャベツ ピーマン しろねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	トウバンジャン しょうゆ さけ
		たまごとコーンのスープ	たまご	にんじん コーン ほうれんそう	かたくりこ	とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ
29	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		やさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも こむぎこ バター	コンソメ しお こしょう
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり コーン	ごまドレッシング	しお こしょう
30	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		あつあげのカレーに	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ	カレールウ あぶら	とりがらスープのもと しお さけ しょうゆ カレーこ
		はるさめスープ	たまご わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	はるさめ かたくりこ	とりがらスープのもと しお しょうゆ
31	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		さわらフライ	さわら たまご		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう こしょう
		あらめのにももの	とりにく あらめ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう かたくりこ	しょうゆ さけ みりん
		みそしる	とうふ いまうらみそ	だいこん はくさい にんじん ねぎ		にぼし

※ **太字**は答志産、鳥羽産の食材です。