

令和7年度



予定献立表

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	
9	金	2026年おけましておめでどうございます。3学期スタートの給食はお正月こんだてです♪					
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが	さとう かたくりこ	さけ しょうゆ みりん	
		紅白なます		だいこん にんじん	さとう	しお す	
		とりごぼう汁	とりにく とうふ	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	あぶら	しょうゆ しお みりん あつけずり だしこんぶ	
12	月	成人の日					
13	火	そばろ丼	ぶたにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	むぎごはん さとう あぶら かたくりこ	さけ しょうゆ みりん しお あつけずり	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		さつまいものみそ汁	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな	さつまいも	あつけずり	
14	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン		
		チキンのクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも こむぎこ あぶら バター なまクリーム	ワイン とりがらだし しお こしょう	
		コールスロードレッシングサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	コールスロードレッシング	しお こしょう	
15	木	「松風焼き」も正月料理の1つです。表だけごまをふってあり、裏にはなににもないことから「裏がない」隠し事なく正直な生き方」を意味しています。正直で誠実な1年にしましょうね♪					
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		松風焼き	とりにく みそ	しょうが しろねぎ	パンこ さとう ごま	さけ	
		せんべい汁	とりにく あぶらあげ	はくさい にんじん ごぼう こんにやく	なんぶせんべい あぶら	さけ あつけずり だしこんぶ しょうゆ しお	
16	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ぶた肉といかの中華煮	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	さとう あぶら 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	
		ナムル		もやし にんじん ほうれんそう	さとう ごまあぶら	しょうゆ す しお	
19	月	切干大根は1年中ありますが、今が旬。菜園が咲く時期に天日干しされて作られます。いつもの大根と切干大根を食べ比べてみましょう。					
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	しょうゆ さけ みりん	
		切干大根の煮物	あぶらあげ	きりぼしだいこん しいたけ にんじん こんにやく さやいんげん	さとう	さけ みりん あつけずり	
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん んんじん しろねぎ		さけ あつけずり	
20	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		ぶた肉のすき焼き風煮	ぶたにく やきどうふ	しらたき にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ	あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ	
		かきたま汁	たまご	たまねぎ にんじん こまつな	かあくりこ	しょうゆ あつけずり だしこんぶ	
21	水	米粉入りパン アシドミルク	アシドミルク		こめこいりパン		
		フライドチキン	とりにく	しょうが	かたくりこ こむぎこ あぶら	さけ しお しょうゆ カレーこ	
		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 ほうれんそう	じゃがいも	しょうゆ とりがらだし しお こしょう	
22	木	ゆかりごはん		しそふりかけ	むぎごはん		
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		五目豆	だいず とりにく さつまあげ こんぶ	にんじん こんにやく ごぼう	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり だしこんぶ	
		真だくさん汁	とうふ	はくさい たまねぎ にんじん みずな えのきたけ		しょうゆ あつけずり だしこんぶ しお	
23	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		さばのしょうが煮	さば	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり	
		ぶた肉とがんもの煮物	ぶたにく がんも	だいこん にんじん えだまめ	さとう	さけ みりん しお あつけずり	
26	月	三重県の伝統野菜「三重なばな」、花を食べる菜花と違い、茎や葉を食べます。しいたけは紀北産のしいたけを使います。					
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		親子煮	とりにく たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ	あぶら じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり	
		なばなのりずあえ	ツナ のり	なばな はくさい にんじん	さとう	しょうゆ す しお	
27	火	マイヤーレモンはふつうのレモンよりほんのり甘みがあって、すっぱくないのが特徴です。皮まで食べられるので、皮ごと入ったたれをカラッとあげた魚にからめます。					
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		白身魚のマイヤーレモン揚げ	白身魚	マイヤーレモン レモンかじゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ	
		ゆで野菜		キャベツ きゅうり		しお	
		わかめのすまし汁	わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ		しょうゆ あつけずり だしこんぶ	
28	水	当時パンばかりだった給食のバリエーションを増やすため、1960年ごろ「ソフト麺(ソフトスパゲティ式めん)」が登場し、麺を取り入れた給食が各地に広まりました。今ではうどんやそば、スパゲティなど様々な麺メニューがありますね。					
		コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン		
		みそ煮込みうどん	とりにく なんと みそ	にんじん はくさい しろねぎ	うどん あぶら	さけ みりん しょうゆ しお こしょう あつけずり	
		ごまあえ	あぶらあげ	もやし にんじん こまつな	さとう ごま	あつけずり しょうゆ	
29	木	青ねぎは1年を通して、伊勢市を中心に育てられています。伊勢市でねぎ栽培が盛んになったきっかけは、JA職員が冬場に海に出れない漁師にねぎ栽培をすすめたところかららしいですよ。					
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん		
		豚キムチ炒め	ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし にら キムチ	あぶら さとう	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう	
		春雨スープ	とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	はるさめ	とりがらだし しょうゆ しお こしょう	
30	金	全国どの学校でも人気メニューのカレー！ルウから手作りしているからおいしさが伝わるのかも♪みなさんの大好きな給食はなんですか？揚げパン？からあげ？わかめごはん？どれもおいしいですね(*-*)					
		チキンカレー	とりにく	しょうが にんにく 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 バター	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	
		福神漬 牛乳	ぎゅうにゅう	ふくじんづけ			
		フルーツカクテル		みかん もも パイン	カクテルゼリー		

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。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月24日から30日は**全国学校給食週間**です。

期間中は「**学校給食や地場産物を知ろう**」をテーマにした**こんだて**です！



米



牛乳



三重なばな



マイヤーレモン



しいたけ



わかめ