



# 1月 கொண்டே 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	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	ゆかりごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご ぶたにく あぶらあげ	あかじそ しろねぎ こんにやく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	こめ むぎ パンこ さとう ごま	かつおけずりぶし しょうゆ こしょう さけ
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし ごもくきんびら	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ごぼう にんじんこんにやく れんこん	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ しお みりん しょうゆ みりん
14	水	ミートドッグ ぎゅうにゅう コーンチャウダー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ コーン パセリ	コッペパン あぶら こめこ こむぎこ バター	ケチャップ ワイン ソース カレーこ しお こしょう しお こしょう コンソメ
15	木	ひじきそぼろごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら かきたまじる	とりにく <b>ひじき</b> ぎゅうにゅう ちくわ たまご たまご とうふ	にんじん しょうが ねぎ にんじん しょうが ねぎ にんじん はくさい えのきたけ	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら かたくりこ かたくりこ	しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ しお かつおけずりぶし
16	金	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう あんかけうどん かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さきいか	にんじん はくさい もやし えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ うどん かたくりこ ごまあぶら ごまドレッシング	しょうゆ しお みりん とりがらスープのもと
19	月	むぎごはん ぎゅうにゅう つくねのてりやきソースがけ みぞれなべ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あつあげ	にんじん れんこん さやいんげん にんじん <b>だいこん</b> はくさい もやし しらたき しろねぎ	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ	しお しょうゆ みりん かつおけずりぶし しょうゆ しお みりん
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャブチェ クッパ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん だいこん にんにく しろねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ こしょう しお さけ しょうゆ こしょう とりがらスープのもと
21	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう とりにくとポテトのレモンあえ ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レモンかじゅう しょうが もやし はくさい にんじん	こめこいりパン じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ワントンのかわ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと しお しょうゆ こしょう
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	にんじん たまねぎ りんごピューレ もも パイン レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレーウ もも パイン レモンかじゅう	コンソメ ソース ワイン カレーこ
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのケチャップあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう かつお だいず ぶたにく みそ	しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ バター じゃがいも	ケチャップ ソース さけ かつおけずりぶし
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう なのはなむし ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ コーン にんじん たまねぎ ごぼう しめじ しろねぎ	こめ むぎ パンこ かたくりこ	ケチャップ さけ しお しょうゆ かつおけずりぶし しょうゆ しお みりん
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう わらさのあげに ぶたじる	ぎゅうにゅう <b>わらさ</b> ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこんこんにやく はくさい ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう さといも	さけ しょうゆ みりん にぼし
28	水	コッペパン(ちいさめ) ぎゅうにゅう マカロニのミートソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう マカロニ ごまドレッシング	ケチャップ ソース しお こしょう ワイン しお こしょう
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき おでん(しずおかふう)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ あつあげ かつお あおさ	しょうが にんじん だいこんこんにやく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	しょうゆ さけ かつおけずりぶし とりがらスープのもと しょうゆ しお みりん
30	金	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご <b>わかめ</b>	しょうが にんじん もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうゆ みりん トウバンジャン す とりがらスープのもと しょうゆ しお

※ **太字**は答志産、鳥羽産の食材です。  
**太字のだいこん**は、答志小学校で育てた大根を使う予定です。