



1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 だ て 立 めい 名	あか しょくひん ぐん 赤の食品(1・2群) からだ おもに体をつくる	みどり しょくひん ぐん 緑の食品(3・4群) からだ ちゅうし ととの 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
9	金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あかじそ	こめ むぎ	
		まつかぜやき	とりにく みそ たまご	しろねぎ	パンこ さとう ごま	
		さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん		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	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		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	さとう かたくりこ	しょうゆ さけ 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 れんこん	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん
14	水	ミートドッグ	ぶたにく	にんじん たまねぎ	コッペパン あぶら こめこ	ケチャップ ワイン 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			
		コーンチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ	こむぎこ バター	しお こしょう コンソメ
15	木	ひじきそぼろごはん	とりにく	にんじん しょうが ねぎ	こめ ごまあぶら さとう	しょうゆ さけ みりん
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくわのてんぷら	ちくわ たまご		こむぎこ あぶら かたくりこ	しお
		かきたまじる	たまご とうふ	にんじん はくさい えのきたけ	かたくりこ	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	ぎゅうにゅう		こめ	
		あんかけうどん	ぶたにく	にんじん はくさい もやし えのきたけ ねぎ	うどん かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ しお みりん とりがらスープのもと
		かみかみサラダ	だいす さきいか	キャベツ きゅうり	ごまあれ	
19	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		つくねのてりやきソースかけ	とりにく たまご	にんじん れんこん さやいんげん	パンこ さとう かたくりこ	しお しょうゆ みりん
		みぞれなべ	ぶたにく あつあげ	にんじん だいこん はくさい もやし しらたき しろねぎ		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	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ぶたにくのチャブチエ	ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ こしょう
		クッパ	たまご わかめ	キャベツ にんじん だいこん にんにく しろねぎ	ごまあぶら かたくりこ	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	ぎゅうにゅう		こめこいりパン	
		とりにくとポテトのレモンあえ	とりにく	レモンかじゅう	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	しょうゆ しお こしょう
		ワンタンスープ	ぶたにく	しょうが もやし はくさい にんじん	ワンタンのかわ	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	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ポークカレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ りんごピューレ	じゃがいも あぶら カレールウ	コンソメ ソース ワイン カレーこ
		フルーツポンチ		もも パイン レモンかじゅう		
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		かつおとだいすのケチャップあえ	かつお だいす	しょうが	あぶら かたくりこ	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 ねぎ	バター じゃがいも	かつおけずりぶし
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		なのはなむし	とりにく たまご	たまねぎ コーン	パンこ かたくりこ	ケチャップ さけ しお しょうゆ
		ぐだくさんじる	あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ しろねぎ		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	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		わらさのあげに	全国			
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい ねぎ	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	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		マカロニのミートソース	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ	さとう マカロニ	ケチャップ ソース 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 コーン	ごまあれ	しお こしょう
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	あぶら	しょうゆ さけ
		おでん(しずおかふう)	ぶたにく さつまあげ あつあげ かつお あおさ	にんじん だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	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	ぶたにく みそ	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	しょうゆ みりん トウパンジョン す
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わかめとたまごのスープ	たまご わかめ		かたくりこ	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。