

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	月	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		おやこに	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	さとう	しょうゆ みりん さけ けずりぶし
		ごまあえ	あぶらあげ	はくさい なばな にんじん えのきたけ	さとう ごま	しょうゆ
3	火	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		いわしのあげに	いわし	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん
		だいこんのみそしる おにまんじゅう	みそ あぶらあげ とうふ りゅうにゅう	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも しらたまこ こむぎこ さとう	けずりぶし
4	水	こくとうパン りゅうにゅう	りゅうにゅう		パン	
		クリームスパゲティ	ベーコン りゅうにゅう いか	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	バター こむぎこ スパゲティ あぶら	コンソメ しお こしょう
		コーンサラダ		キャベツ にんじん もやし コーン	あぶら さとう	す しょうゆ
5	木	チャーハン りゅうにゅう	りゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	むぎごはん あぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう
		バンサンスー	ハム	きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ
		ちゅうかスープ	とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし
6	金	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		チキンカレー	とりにく りゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	カレールウ こしょう ケチャップ しお ウスターソース
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも・パイナップル・バナナ・りんご		
9	月	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		ひじきそば	とりにく ひじき たまご	しょうが にんじん ねぎ	あぶら さとう	しょうゆ さけ しお
		さつまじる	わかめ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	さつまいも	けずりぶし
10	火	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		すきやきふうに	ぶたにく やきどうふ	たまねぎ はくさい しらたき ねぎ しいたけ にんじん	さとう あぶら	さけ しょうゆ みりん けずりぶし
		ごまじゃこあえ	しらすぼし わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごま あぶら	す しょうゆ しお
12	木	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		マーボーどうふ	ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	しょうゆ ちゅうかだし トウバンジャン さけ
		もやしのナムル	わかめ	もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら	しょうゆ しお
13	金	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		わらさのしょうがに	わらさ	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ
		かきたまじる	たまご	えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん	かたくりこ	しょうゆ しお けずりぶし
16	月	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		かきあげ おかかあえ	ちくわ たまご かつおぶし	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	しお しょうゆ
		あおさのみそしる	あおさ とうふ みそ	えのきたけ ねぎ	あぶら さとう	けずりぶし
17	火	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		とりにくとさといものにも	とりにく	こんにゃく にんじん しいたけ れんこん	さといも さとう	みりん しょうゆ けずりぶし
		ごぼうサラダ	ハム	ごぼう にんじん キャベツ	マヨネーズ さとう	しょうゆ みりん しお こしょう
18	水	コッペパン りゅうにゅう	りゅうにゅう		パン	
		マカロニグラタン	とりにく りゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ	マカロニ バター こむぎこ あぶら	コンソメ しお こしょう
		たまごいりコーンスープ	たまご	たまねぎ こまつな コーン	あぶら	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう
19	木	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		さかなのカラフルやき	メルルーサ	にんじん ねぎ コーン	マヨネーズ さとう	さけ しお こしょう
		だいずとひじきのいりに	だいず ひじき とりにく あつあげ	にんじん こんにゃく しめじ	さとう あぶら	しょうゆ さけ
20	金	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		ビビンバ	ぶたにく たまご	にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	さとう あぶら ごまあぶら	しお トウバンジャン しょうゆ みりん
		しるビーフン		にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	ビーフン	しょうゆ とりがらだし
24	火	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう	しょうゆ しお けずりぶし
		のりすあえ	のり ツナ	こまつな キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごま	しょうゆ す
とばがすき ふるさと給食 … 鳥羽の食べ物 【 伊勢海老 ・ ハンサムグリーンレタス 】						
25	水	てりやきチキンドッグ （コッペパン・てりやきチキン ハンサムグリーンレタス）	とりにく	しょうが キャベツ ハンサムグリーンレタス	パン かたくりこ さとう	さけ しょうゆ しお みりん こしょう
		りゅうにゅう	りゅうにゅう			
		いせえびのクリームスープ	いせえび りゅうにゅう	たまねぎ にんじん みずな コーン		コンソメ しお こしょう
26	木	むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	
		はっぼうさい	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ にんにく しょうが	かたくりこ ごまあぶら あぶら	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし こしょう
		あおのりポテトビーンズ	だいず あおさ		かたくりこ あぶら じゃがいも	しお
27	金	わかめごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎごはん	わかめごはんのもと
		さんまのひものやき	さんま			
		とりだんごスープ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが	かたくりこ	しお こしょう しょうゆ コンソメ