

令和8年 6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	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
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	ワイン カレー コンソメスープのもと しょうゆ しお す しょうゆ
		カレーにくじゃが	とりにく	たまねぎ にんじん	じゃがいも	
		わふうツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう	
2	火	ぶたにくのしぐれにごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	こんにやく ごぼう しょうが にんじん	こめ さとう ごま	さけ みりん たまりしょうゆ
		さけのしおやき	さけ			
		すましじる	とうふ	たまねぎ ねぎ えのきたけ		
3	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	しょうゆ うすくちしょうゆ しお かつおけずりぶし
		チキン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 かつくりこ さとう あげあぶら	
		オニオンスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ	あぶら	
4	木	にんじゃごはん ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん	こめ さとう ごま あぶら	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ しょうゆ みりん
		ちくわのマヨネーズやき	ちくわ	パセリ	マヨネーズ	
		ぶたじる	とうふ ぶたにく ミックスみそ あかみそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	じゃがいも	
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	さけ しょうゆ みりん トウバンジャン しょうゆ うすくちしょうゆ かつおけずりぶし
		とりにくとやさいのみそいため	とりにく あかみそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし	さとう	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しろねぎ	じゃがいも ごまあぶら	
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	さけ しょうゆ みりん
		ぶたにくとじゃがいものキムチに ナムル	ぶたにく	こんにやく しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ はくさいキムチ ちんげんさい もやし にんじん	じゃがいも さとう	
					さとう ごま ごまあぶら	
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	しょうゆ さけ みりん
		かつおとだいたいのごまがらめ	かつお だいたい	しょうが	ごま さとう かつくりこ あげあぶら	
		どさんこじる	ぶたにく とうふ ミックスみそ	にんじん もやし コーン ねぎ	じゃがいも バター	
10	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	ワイン しお しょうゆ
		チキンのかわりカツレツ	とりにく	パセリ	マヨネーズ パンこ	
		ミニトマト		ミニトマト		
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	コンソメスープのもと しお しょうゆ
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ	さとう ごまあぶら	
		ぐたくさんじる	とうふ	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ しろねぎ		
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	しょうゆ さけ
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	こめこ あげあぶら	
		ちゅうかスープ	とうふ ロースハム たまご	たまねぎ にんじん ちんげんさい えのきたけ	かつくりこ	
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	カレーご ウスターソース コンソメスープのもと しょうゆ
		チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん りんごピューレ	じゃがいも カレールウ	
		フルーツポンチ		みかん パイン もも		
16	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	さけ しょうゆ とりがらスープのもと トウバンジャン
		なつやさいのマーボーどうふ	とうふ ぶたひきにく あかみそ	トマト なす にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	かつくりこ さとう ごまあぶら	
		ビーフンのサラダ	ロースハム	キャベツ きゅうり にんじん	ビーフン さとう ごまあぶら マヨネーズ	
17	水	セルフウインナードッグ	ウインナー	キャベツ	コッペパン さとう	ケチャップ ウスターソース しお しょうゆ
		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	たまねぎ コーン にんじん パセリ	こむぎこ バター	
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン とりがらスープのもと うすくちしょうゆ しお
		ぶたにくのプルコギいため	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン しめじ えのきたけ	さとう ごまあぶら ごま	
		たまごスープ	たまご	にんじん たまねぎ ねぎ	かつくりこ	
19	金	ゆかりごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あかしそ	こめ	とりがらスープのもと みりん しょうゆ さけ トウバンジャン
		ジャージャーめん	ぶたひきにく あかみそ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	
		だいたいとじゃこのあげに	だいたい ちりめんじゃこ		かつくりこ さとう ごま あげあぶら	
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	さけ うすくちしょうゆ しょうゆ みりん しお かつおけずりぶし しょうゆ
		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	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	さとう	
		ごまあえ	あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	

はとくちのけんこうしゅうかん

食育の日

23	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 あかみそ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ ピーマン しろねぎ	かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン
		わかめスープ	とうふ わかめ ベーコン	えのきたけ たまねぎ ねぎ		とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ
24	水	カレーミートサンド	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	たまねぎ,にんじん, コーン	しょくパン こめこ	ワイン ケチャップ ウスターソース カレーこ しお こしょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ふわたまスープ	たまご ベーコン	ちんげんさい にんじん たまねぎ	パンこ	コンソメスープのもと しお こしょう
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		チンジャオロースー	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン	かたくりこ さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん
		ワンタンスープ		キャベツ たまねぎ にんじん もやし	ワンタンのかわ ごまあぶら	とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ポークシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ しめじ パセリ	じゃがいも ハヤシルウ	ワイン ウスターソース
		コールスローサラダ	ロースハム	キャベツ きゅうり にんじん	さとう マヨネーズ	す しお こしょう
29	月	ビビンバ	ぶたにく あかみそ	しょうが にんじん ほうれんそう も やし	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン す
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わかめとやさいのたまごスープ	わかめ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ		うすくちしょうゆ しお とりがらスープのもと
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		じゃがいものそぼろに	とりひきにく	こんにやく しょうが たまねぎ にん じん	じゃがいも さとう	さけ しお しょうゆ みりん
		いそがあえ	のり ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ す