

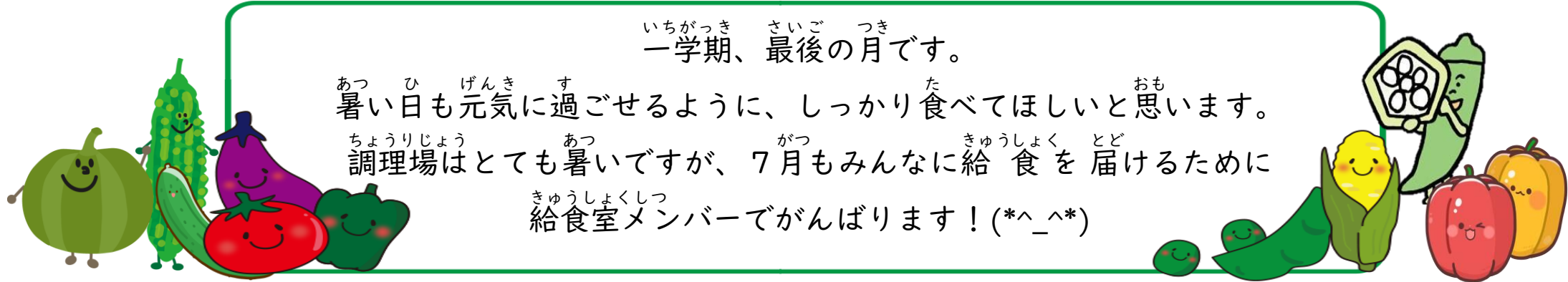


予定献立表

と ば しちゅうおうきょうどうちょうりじょう
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
1	水	コッペパン 牛乳 白身魚のカレーからあげ ポトフ	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	 しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	コッペパン かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	 さけ しお こしょう カレーこ とりがらだし しょうゆ しお こしょう
「半夏生」の日です。田植えが終わる時期に植えたい作物がたこの足のようにしっかりと根づくようにとの願いが込められて「たこ」を食べる習慣があります。						
2	木	むぎごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のみそ炒め 半夏生 たこボールの和風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たこボール	 しょうが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう しろねぎ	むぎごはん あぶら さとう たこボール	 さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん しお あつけずり
3	金	むぎごはん 牛乳 親子煮 もやしと水菜のごまあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ	 にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん もやし みずな にんじん	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう さとう ごま	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん あつけずり しょうゆ あつけずり
6	月	ぶたどん 豚丼 牛乳 わかめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ しらたき にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ しお しょうゆ とりがらだし しお こしょう
JAさんより、オクラをいただきました。オクラを星、そうめんを天の川にみたくて、星が浮かぶすまし汁 というイメージにしました。今日は七夕です。皆さんの願い事が叶いますように☆彡						
7	火	むぎごはん 牛乳 かつおと大豆といものごまがらめ 七夕オクラ汁 七夕デザート	ぎゅうにゅう かつお だいず なると	しょうが オクラ にんじん たまねぎ えのきたけ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま そうめん たなばたデザート	さけ しょうゆ しょうゆ あつけずり だしこんぶ
8	水	こくとう 黒糖パン アシドミルク とり肉のトマト煮込み コーンクリーミードレッシング サラダ	アシドミルク とりにく ハム	 にんにく たまねぎ しめじ えだまめ トマト トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	 こくとうパン あぶら さとう じゃがいも コーンクリーミードレッシング	 ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう とりがらだし しお こしょう
9	木	むぎごはん 牛乳 さわらのピリから焼き ゆでキャベツ かきたま汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ たまご	 しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん みずな	むぎごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	 さけ とうがらしこ しょうゆ みりん す しお しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ
10	金	むぎごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しろねぎ もやし きゅうり にんじん レモンかじゅう	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	 しょうゆ さけ とりがらだし テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ す
13	月	むぎごはん 牛乳 韓国風焼きとり ゆで野菜 じゃがいものごまみそスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	 にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ こんにゃく	むぎごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま ねりごま	 さけ しょうゆ コチュジャン しお さけ みりん しょうゆ とりがらだし
14	火	むぎごはん 牛乳 手作りふりかけ チャンプルー すまし汁	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく やきどうふ たまご あぶらあげ	 にんじん もやし ゴーヤ たまねぎ にんじん こまつな しめじ	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら	 しょうゆ しお さけ しょうゆ しお みりん しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ
15	水	こがた 小型コッペパン 牛乳 だいず い 大豆入りミートソーススパゲティ キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	 にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう とうもろこし	コッペパン スパゲティ あぶら さとう	 ワイン オールスパイス ケチャップ しお こしょう ウスターソース しょうゆ しお こしょう とりがらだし
16	木	むぎごはん 牛乳 かぼちゃのチキンカレー ふくじんづけ 福神漬 フルーツカクテル	ぎゅうにゅう 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 かぼちゃ ふくじんづけ みかん もも パイン	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら バター カクテルゼリー	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
17	金	しょうぎょうしき 終業式				

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。



いちがっき さいご つき
一学期、最後の月です。

あつ ひ げんき す
暑い日も元気に過ごせるように、しっかりと食べてほしいと思います。

ちょうりじょう あつ がつ きゅうしょく とど
調理場はとても暑いですが、7月もみんなに給食を届けるために

きゅうしょくしつ
給食室メンバーでがんばります！(*^_^*)