令和8年度 10月 予定献立表

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	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		親子煮	とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり
		のり酢あえ	ツナ のり	はくさい にんじん こまつな	さとう	しょうゆ す
2	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		鯖の塩焼き	さば			
		ミニトマト		ミニトマト		
		そうへい汁	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう れんこん はくさい にんじん しろねぎ しいたけ にんにく	あぶら	とりがらだし
5	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チャプチェ	ぶたにく きんしたまご	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ コチュジャン
		豆腐とチンゲン菜の中華スープ	とうふ	たまねぎ チンゲンサイ	ごまあぶら	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
6	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		白身魚のみそマヨ焼き	メルルーサ みそ	たまねぎ にんじん	マヨネーズ	さけ
		ひたし		はくさい	さとう	しょうゆ
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ しお あつけずり
7	水	小型コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		カレーうどん	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ	うどん あぶら	さけ しお しょうゆ あつけずり カレールウ
		もやしのごまドレサラダ		キャベツ もやし にんじん きゅうり	さとう ねりごま	す しょうゆ
8	木	ゆかりごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	しそふりかけ	むぎごはん	
		じゃこと大豆といものあげ煮	だいず ちりめんじゃこ		かたくりこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう	しょうゆ みりん
		とり肉とあらめの煮物	とりにく あらめ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり しお
9	金	チキンライス	とりにく	たまねぎ エリンギ えだまめ	むぎごはん あぶら	とりがらだし ケチャップ ウスターソース しお こしょう
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		コーンサラダ		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コーンクリーミードレッシング	しお こしょう
		かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	あぶら	パンプキンポタージュのもと とりがらだし しお こしょう
13	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
		うま塩キャベツ		キャベツ	ごまあぶら	しお こしょう とりがらだし
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん しろねぎ	さといも	さけ あつけずり
14	水	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
		チキンのクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも こむぎこ あぶら バター なまクリーム	ワイン とりがらだし しお こしょう
		イタリアンさっぱりサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモンかじゅう	さとう あぶら	す しょうゆ しお こしょう
15	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ポークチャップ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン	あぶら さとう	ケチャップ ウスターソース しお こしょう
		春雨スープ	とうふ	はくさい こまつな ねぎ	はるさめ	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
16	金	加茂牛ビビンバ ふるさと給食	ぎゅうにく	にんにく しょうが しろねぎ もやし にんじん ほうれんそう	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	さけ しお こしょう しょうゆ す
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		ハンサムグリーンレタスと卵のスープ	たまご	ハンサムグリーンレタス たまねぎ にんじん えのきたけ		とりがらだし しょうゆ しお こしょう
19	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		鰆のごま照り焼き	さわら	しょうが	さとう かたくりこ ごま	さけ しょうゆ みりん
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		わかめのすまし汁	わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		しょうゆ あつけずり だしこんぶ
20	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		福神漬		ふくじんづけ		
		チキンカレー	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごピューレ トマトピューレ	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ワイン カレーこ ケチャップ 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 ローリエ
		秋のフルーツカクテル		みかん もも パイン りんご	カクテルゼリー	
21	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		ぶた肉のトマト煮込み	ぶたにく	にんにく たまねぎ えだまめ トマト トマトピューレ	あぶら じゃがいも さとう	ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう
		キャベツとチーズのマヨネーズサラダ	ツナ チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ	しお こしょう
22	木	麦ごはん アシドミルク	アシドミルク		むぎごはん	
		チキンとポテトのレモンあげ	とりにく	レモンかじゅう	じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	さけ しお こしょう しょうゆ みりん
		四川スープ	たまご	はくさい にんじん こまつな	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう トウバンジャン とりがらだし
23	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ひじきと大豆の炒め煮	だいず ひじき とりにく さつまあげ	にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ みりん あつけずり
		大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ しろねぎ		あつけずり
26	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		手づくりつくねバーグ	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが	パンこ かたくりこ さとう	さけ しょうゆ こしょう みりん
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		かきたま汁	たまご	はくさい にんじん こまつな	かたくりこ	しょうゆ あつけずり だしこんぶ
27	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		すき焼き風煮	ぶたにく やきとうふ	しらたき にんじん はくさい しろねぎ たまねぎ しいたけ	あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ
		もやしと水菜のごまあえ	あぶらあげ	もやし みずな にんじん	さとう ごま	しょうゆ あつけずり
28	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		鮭フライ	さけ		こむぎこ パンこ あぶら	さけ しお こしょう
		コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし	コールスロードレッシング	しお
		ポトフ		だいこん にんじん たまねぎ	じゃがいも	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
29	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ぶた肉のしぐれ煮	ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん しらたき	あぶら さとう	しょうゆ みりん
		なるとのすまし汁	なると とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ		しょうゆ あつけずり だしこんぶ
30	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		鯖のしょうが煮	さば	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり
		ちゃんこ鍋	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん えのきたけ はくさい しろねぎ		さけ しょうゆ みりん しお あつけずり
		かぼちゃプリン			かぼちゃプリン	

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。