令和8年度　10月　予定献立表　　鳥羽市学校給食単独校

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	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さばのみそに	さば　みそ	しょうが	さとう	さけ　しょうゆ
		さわにわん	ぶたにく	ごぼう　だいこん　ねぎ にんじん	かたくりこ	しょうゆ　しお　さけ けずりぶし
2	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ぶたにくのオイスターソースいため	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ピーマン もやし　しょうが	あぶら　さとう	さけ　オイスターソース しお しょうゆ こしょう
		ちゅうかスープ	とうふ　わかめ	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	ごまあぶら	しょうゆ　ちゅうかだし
5	月	わかめごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　わかめ		むぎごはん	
		いりどうふ	とうふ　たまご　ちくわ	こんにゃく　にんじん　ねぎ たまねぎ	さとう　あぶら	さけ　しょうゆ けずりぶし
		だいこんサラダ		だいこん きゅうり コーン にんじん	ごまあぶら　さとう	す　しょうゆ　しお
6	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		てづくりチキンナゲット ごまあえ	とりにく　たまご	もやし　こまつな　にんじん	あぶら　さとう　ごま こむぎこ　かたくりこ	さけ　しお　こしょう しょうゆ　みりん
		ごもくじる	あぶらあげ	ごぼう　だいこん　ねぎ にんじん　こんにゃく		しょうゆ　しお けずりぶし
7	水	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		さかなのマヨネーズやき キャロットラペ	メルルーサ	パセリ にんじん レモンかじゅう	マヨネーズ さとう あぶら	さけ　しお　こしょう　す
		やさいスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　こまつな はくさい　コーン		しょうゆ　ちゅうかだし
8	木	あきのかおりごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん　しめじ	むぎごはん　さとう さつまいも	さけ　けずりぶし しょうゆ
		ちくわのいそべあげ	ちくわ　あおさ　たまご		こむぎこ　あぶら	
		すましじる		えのきたけ　こまつな　ねぎ	ふ	しお しょうゆ けずりぶし
9	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ みそ	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 あぶら　ごまあぶら	さけ　しょうゆ ちゅうかだし
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム	きりぼしだいこん　にんじん キャベツ　きゅうり	ごまあぶら　さとう ごま	しょうゆ　す
13	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		はっぽうさい	ぶたにく　いか	しいたけ　たまねぎ　にんじん はくさい　にんにく　しょうが	かたくりこ　ごまあぶら	しお　こしょう　さけ しょうゆ　ちゅうかだし
		だいずのあまからあげ	だいず		かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ　みりん
14	水	こくとうパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		クリームシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ	こむぎこ バター あぶら	コンソメ こしょう しお
		フレンチサラダ		キャベツ にんじん もやし きゅうり	さとう　あぶら	す　しょうゆ
15	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ホイコーロー	ぶたにく　みそ	キャベツ　にんじん　たまねぎ こんにゃく　ピーマン	あぶら　さとう	さけ　しょうゆ
		とうふのスープ	とうふ	たまねぎ　にんじん　こまつな	かたこりこ　ごまあぶら	しょうゆ　ちゅうかだし
16	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		かつおのあまずあえ　パイン	かつお	しょうが　こんにゃく　ねぎ パイン	かたくりこ　さとう あぶら　ごま	す　しょうゆ　みりん
		どさんこじる	みそ	もやし　にんじん　コーン キャベツ　ねぎ	バター　じゃがいも	けずりぶし
19	月	**【タイピーエン】･･･熊本県の郷土料理です。**				
		むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		てづくりしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ　ねぎ　しょうが	しゅうまいのかわ ごまあぶら	さけ　しょうゆ しお　こしょう
		タイピーエン	むきえび	にんじん　たまねぎ　キャベツ こまつな　ほししいたけ	はるさめ	さけ　しお　こしょう しょうゆ　とりがらだし
20	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		きのこカレー	ぶたにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しいたけ しめじ	あぶら	カレールウ　こしょう しお　ケチャップ ウスターソース
		フルーツポンチ		もも　パイン　りんご		
21	水	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		とりにくのチリソース	とりにく	たまねぎ　にんじん　にんにく ねぎ　しょうが	かたくりこ　あぶら	こしょう　ケチャップ しお　とりがらだし ウスターソース
		チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ　えのきたけ たまねぎ　にんじん		しお　ちゅうかだし こしょう　しょうゆ
22	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さわらのもみじやき	さわら	にんじん	マヨネーズ	さけ　しお　こしょう
		とりだんごじる	とりにく　たまご	たまねぎ　にんじん　はくさい こまつな　しょうが	かたくりこ	しお　ちゅうかだし しょうゆ　こしょう
23	金	**鳥羽が好きふるさと給食･･･鳥羽の食材を使った献立です。【加茂牛・ハンサムグリーンレタス】**				
		むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		かもぎゅうビビンバ	**かもぎゅう**	にんにく　ほうれんそう にんじん　もやし	さとう ごま ごまあぶら	さけ　みりん　しょうゆ トウバンジャン
		ハンサムグリーンレタスとたまごのスープ	たまご	**ハンサムグリーンレタス** にんじん　えのきたけ	かたくりこ	しょうゆ　こしょう ちゅうかだし　しお
26	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		かんとうに	ちくわ　あつあげ	だいこん にんじん こんにゃく	さとう	しょうゆ　けずりぶし さけ　みりん
		ひじきとれんこんのサラダ	ひじき	キャベツ　にんじん　れんこん コーン	ごまあぶら さとう ごま	す　しょうゆ
27	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さんまのあげに　マカロニサラダ	さんま　ハム	しょうが　キャベツ　きゅうり	かたくりこ　マヨネーズ さとう マカロニ あぶら	しょうゆ　みりん しお　こしょう
		みそしる	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん　にんじん　ねぎ		けずりぶし
28	水	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		スペインふうオムレツ	たまご チーズ ベーコン	たまねぎ　にんじん	じゃがいも　あぶら	しお　こしょう
		やさいのとろみスープ	ハム	だいこん　はくさい　にんじん ねぎ	かたくりこ　ごまあぶら	しお　しょうゆ ちゅうかだし
29	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さといものそぼろに てづくりふりかけ	とりにく　あつあげ あおのり　しらすぼし	たまねぎ こんにゃく にんじん	さとう　かたくりこ さといも　ごま	さけ　しょうゆ みりん　けずりぶし
		ごもくごまあえ	ちくわ	こまつな　はくさい にんじん　えのきたけ	さとう　ごま	しょうゆ
30	金	ピラフ　アシドミルク	アシドミルク　むきえび とりにく	たまねぎ　にんじん　コーン	むぎごはん　バター あぶら	コンソメ こしょう しお さけ
		バンバンジーサラダ	ささみ	もやし　きゅうり　キャベツ	ごまドレッシング	さけ
		かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ　しめじ	バター　こむぎこ	コンソメ

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。