令和8年10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	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		おやこに	とりにく　たまご	たまねぎ　にんじん　ねぎ	さとう	さけ　しょうゆ　しお うすくちしょうゆ　みりん かつおけずりぶし
		ごまあえ	あぶらあげ	キャベツ　こまつな　もやし　にんじん	ごま　さとう	しょうゆ
2	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		さけのしおやき	さけ			
		そうへいじる　三重県菰野町の郷土料理	とうふ　あぶらあげ ぶたにく　あかみそ	ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ		とりガラスープのもと
5	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		ぶたにくのプルコギいため	ぶたにく　あかみそ	にんにく　ピーマン　えのきたけ ぶなしめじ　たまねぎ	さとう　ごま　ごまあぶら	さけ　トウバンジャン　しょうゆ
		ちんげんさいとたまごのスープ	とうふ　たまご	たまねぎ　ちんげんさい　にんじん	かたくりこ	とりガラスープのもと　しお しょうゆ　うすくちしょうゆ
6	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		かつおのケチャップがらめ	かつお	しょうが	あげあぶら　かたくりこ さとう	さけ　ケチャップ ウスターソース
		どさんこじる	とうふ　ぶたにく ミックスみそ	にんじん　ねぎ　もやし　コーン	バター　じゃがいも	かつおけずりぶし
7	水	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		チキンのマーマレードやき	とりにく	にんにく	マーマレード	ワイン　しょうゆ　しお こしょう
		ポトフ	ウインナー	キャベツ　だいこん　たまねぎ　にんじん	じゃがいも	コンソメスープのもと しお　こしょう　しょうゆ
8	木	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　パセリ	じゃがいも　ハヤシルウ	ウスターソース
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん　パイン　もも	さとう	
9	金	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	ぶたひきにく	こんにゃく　しょうが　たまねぎ　にんじん	じゃがいも	さけ　しお　こしょう しょうゆ　みりん
		いそかあえ	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
13	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		はっぽうさい	いか　ぶたにく	しょうが　たけのこ　たまねぎ にんじん　ねぎ　はくさい　もやし	ごまあぶら　かたくりこ	さけ　とりがらスープのもと みりん　しょうゆ　しお こしょう
		おさつチップス　さつまいもの日			さつまいも　あげあぶら	しお
14	水	こくとうパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
		ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ	じゃがいも　さとう	コンソメスープのもと ケチャップ　ウスターソース
		だいこんサラダ	ツナ	だいこん　キャベツ　きゅうり	マヨネーズ	しょうゆ
15	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		とりにくのパンこやき	とりにく	パセリ	パンこ　マヨネーズ	さけ　うすくちしょうゆ しお　こしょう
		あきのかおりじる	あぶらあげ　あかみそ ミックスみそ	にんじん　えのきたけ　ぶなしめじ まいたけ　ねぎ	さつまいも	かつおけずりぶし
16	金	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 にんじん　ピーマン	さとう　あぶら	さけ　トウバンジャン
		ちゅうかスープ	とうふ　ベーコン　たまご	たまねぎ　にんじん　ちんげんさい えのきたけ	かたくりこ	とりがらスープのもと しょうゆ　うすくちしょうゆ しお　こしょう
19	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		トンテキふうぶたにくいため	ぶたにく	しょうが　にんにく	さとう	さけ　ウスターソース しょうゆ　しお　こしょう
		ゆでキャベツ　四日市のトンテキを アレンジしました		キャベツ		しお　こしょう
		けんちんじる	とうふ　あぶらあげ	だいこん　にんじん　ねぎ	じゃがいも　ごまあぶら	しょうゆ　うすくちしょうゆ かつおけずりぶし
20	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		とりにくのねぎソース	とりにく	しょうが　ねぎ	こめこ　さとう　ごま ごまあぶら　あげあぶら	さけ　しょうゆ　す
		こんさいのみそしる	あぶらあげ　ミックスみそ あかみそ	ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	さつまいも	かつおけずりぶし
21	水	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		カレーミート　カレーミートを パンにはさんで 食べましょう	ぶたひきにく	たまねぎ　にんじん	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
		キャベツスープ	ベーコン	キャベツ　たまねぎ にんじん　えのきたけ		コンソメスープのもと　しお うすくちしょうゆ　こしょう
		あおりんごゼリー			あおりんごゼリー	
22	木	わかめごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　わかめ		こめ　むぎ	
		ちくわのカラフルあげ	ちくわ	にんじん　ピーマン	こむぎこ　かたくりこ　ごま あげあぶら	しお
		ぶたじる	ぶたにく　とうふ 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	かつおけずりぶし
23	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		かもぎゅうビビンバ　鳥羽が好き ふるさと 給食	かもぎゅうのひきにく あかみそ	にんじん　ほうれんそう　もやし　しょうが	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
		ハンサムグリーンレタスとたまごのスープ	たまご	たまねぎ　にんじん　えのきたけ ハンサムグリーンレタス	かたくりこ	しょうゆ　うすくちしょうゆ とりがらスープのもと しお　こしょう
26	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		まつかぜやき	とりひきにく　あかみそ しろみそ	ねぎ	パンこ　かたくりこ さとう　ごま	みりん　さけ
		すましじる	とうふ　わかめ	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ		しょうゆ　うすくちしょうゆ しお　かつおけずりぶし

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
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ぶたにくのしぐれに	ぶたにく	こんにゃく しょうが ごぼう にんじん	さとう ごま	さけ みりん たまりしょうゆ
		かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	かたくりこ	しょうゆ うすくちしょうゆ しお かつおけずりぶし
28	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		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 かたくりこ さとう あげあぶら	しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ
		かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ バター	コンソメスープのもと しお こしょう
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ポークカレー	ぶたにく	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	カレーこ ウスターソース コンソメスープのもと
		フルーツポンチ		みかん パイン もも		
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		キムチなべ	あつあげ ぶたにく あかみそ	だいこん ねぎ はくさい キムチ もやし ぶなしめじ		さけ しょうゆ とりがらスープのもと
		ごぼうとにんじんのサラダ	ツナ	きゅうり ごぼう にんじん	ごまドレッシング さとう ごま	しょうゆ みりん

2日(金):「僧兵汁」は三重県菰野町の郷土料理「僧兵なべ」をアレンジした料理です。
13日(火):「おさつチップス」は、さつまいもの日にちなんだ料理です。
19日(月):「トンテキ風豚肉炒め」は三重県四日市市の「トンテキ」を給食風にアレンジした料理です。
23日(金):「第1回鳥羽が好き ふるさと給食」です。1年に2回、鳥羽のおいしい食べ物を使った給食を実施します。