令和8年度

11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
2	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ
		わかめスープ	とうふ わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		とりがらだし しょうゆ しお こしょう
4	水	小型コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		イタリアンスパゲティ	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ パセリ	スパゲティ あぶら さとう	ケチャップ とりがらだし ウスターソース オールスパイス しょうゆ しお こしょう
		野菜スープ		はくさい たまねぎ にんじん こまつな		とりがらだし しょうゆ しお こしょう
5	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		鰆のピリから焼き	さわら	しょうが しろねぎ	さとう ごまあぶら	さけ とうがらし しょうゆ みりん す
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		秋のかおりみそ汁	みそ	だいこん にんじん ねぎ しめじ えのきたけ まいたけ		あつけずり
6	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ぶた肉といかの中華煮	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ しょうゆ とりがらだし しお こしょう
		れんこん＆さつまいもチップス		れんこん	さつまいも あぶら	しお
9	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		関東煮	とりにく さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり
		ごま酢和え	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ す
10	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		鮭のもみじ焼き	さけ みそ	パセリ にんじん	マヨネーズ	さけ ワイン
		ゆで野菜		はくさい	さとう	しょうゆ
		けんちん汁	とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	あぶら かたくりこ	しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ
11	水	米入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こめこいりパン	
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら さとう	ワイン ケチャップ とりがらだし ウスターソース しお こしょう
		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
12	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		酢どり	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ たけのこ にんにく	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	さけ しょうゆ ケチャップ しお こしょう とりがらだし す
		ビーフンスープ	とうふ	はくさい にんじん ねぎ	ビーフン	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
13	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ぶた肉の柳川風煮	ぶたにく たまご やきどうふ	にんじん たまねぎ もやし ごぼう しらたき さやいんげん	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん あつけずり
		なるとのすまし汁	なると あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ		しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ
16	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		マーボー豆腐	とうふ みそ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しろねぎ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	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
		バンサンスー	きんしたまご	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ す しお
17	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		鰹と大豆といものあげ煮	かつお だいず	しょうが	かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま	さけ しょうゆ
		中華スープ	とうふ	もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ	ごまあぶら	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
18	水	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		ウインナーのケチャップがらめ	ウインナー		さとう	ケチャップ ウスターソース
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		あおさと卵のスープ	あおさ たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	かたくりこ	とりがらだし しょうゆ しお こしょう
		ソーダフロートゼリー			ソーダフロートゼリー	
19	木	肉みそひじきそぼろ丼	とりにく ひじき みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん
		牛乳	ぎゅうにゅう			
		えび団子のすまし汁	エビボール	はくさい にんじん こまつな		さけ しょうゆ しお あつけずり だしこんぶ
20	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さつまいものチキンカレー	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	さつまいも 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 しょうゆ ウスターソース しお こしょう ローリエ
		福神漬		ふくじんづけ		
		フルーツカクテル		みかん もも パイン	カクテルゼリー	
24	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とり肉の香味焼き	とりにく みそ	しょうが にんにく	さとう ごま	さけ トウバンジャン しょうゆ みりん
		おひたし		はくさい	さとう	しょうゆ
		かきたま汁	たまご とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	かたくりこ	しょうゆ あつけずり だしこんぶ
25	水	セルフツナサンド	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	しょくパン マヨネーズ	しお こしょう
		アシドミルク	アシドミルク			
		コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも こむぎこ あぶら バター なまクリーム	とりがらだし しお こしょう
26	木	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		むぎごはん	
		鯖の竜田あげ	さば	しょうが	かたくりこ こむぎこ あぶら	さけ しょうゆ
		ゆでキャベツ		キャベツ		しお
		せんべい汁	とりにく	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく しめじ	あぶら なんぶせんべい	さけ あつけずり だしこんぶ しょうゆ しお こしょう
27	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		韓国風肉じゃが	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しらたき しろねぎ	あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ コチュジャン とりがらだし
		もやしのナムル		もやし にんじん こまつな	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ す しお
30	月	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とり肉と野菜のしょうが炒め	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にら	あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん しお こしょう
		さつまいものみそ汁	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも	あつけずり

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。