



こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちゅうりじょう
鳥羽市 中央共同調理場

日 曜	献立名	三重県産食材	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	
7 木	麦ご飯 牛乳 大豆入りドライカレー 春キャベツスープ	バター だいず	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし コーン にんにく しょうが	むぎごはん バター こむぎこ あぶら さとう	ケチャップ コンソメ ソース こしょう しお しょうゆ フィオン あかワイン	
8 金	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ちゃんこ鍋		ぎゅうにゅう さば みそ たこいりつみれ とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん えのき いとこんにやく はくさい もやし しろねぎ しょうが	むぎごはん さとう	みりん さけ しょうゆ しお	
11 月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め 卵とコーンの中華スープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん はくさい にら もやし コーン こまつな しょうが にんにく	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ しお こしょう とりがらだし ちゅうかだし さけ	
12 火	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け フルーツカクテル	バター みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ バナナ パイン もも みかん にんにく しょうが ぶくじんづけ リンゴピューレー トマトピューレー	むぎごはん じゃがいも バター こむぎこ カクテルゼリー あぶら	あかワイン カレー ケチャップ フィオン とりがらだし オールスパイス しょうゆ ソース しお こしょう ローリエ	
13 水	コッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティー コンソメスープ		ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン とうふ こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト こまつな トマトピューレー パセリ	コッペパン スパゲティー オリーブオイル あぶら	しお こしょう コンソメ ケチャップ しょうゆ オールスパイス ソース	
14 木	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 関東煮 (うずら卵入り)		ぎゅうにゅう さば うずらたまご さつまあげ かくぎりこんぶ とりにく	だいこん にんじん つきこんにやく	むぎごはん さといも さとう	しょうゆ さけ みりん あつけすり	
15 金	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー		ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ハム きんしたまご	たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	むぎごはん はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ さけ ちゅうかだし テンメンジャン す トウバンジャン レモンかじゅう	
18 月	麦ご飯 牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 坦々スープ		ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん たまねぎ にら キャベツ にんにく	むぎごはん じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	しお こしょう しょうゆ みりん レモンかじゅう テンメンジャン さけ コチュジャン	
19 火	麦ご飯 牛乳 親子煮 ほうれん草のごま和え	たまご	ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ほうれんそう	むぎごはん じゃがいも ごま あぶら さとう	あつけすり しょうゆ みりん しお さけ	
20 水	黒糖パン アシドミルク チキンのハヤシチュー マカロニサラダ	バター	アシドミルク とりにく ハム	にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ にんにく しょうが	こくとうパン じゃがいも マカロニ バター こむぎこ マヨネーズ さとう あぶら	しお こしょう あかワイン ケチャップ ソース フィオン とりがらだし ケチャップ デミグラスソース エスパニョール	
21 木	入学・進級おめでとう給食です。						
21 木	小豆ご飯 牛乳 照り焼きチキン ゆで野菜 なるとのすまし汁 お祝いデザート	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく なると	キャベツ コーン たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが しめじ	あずきごはん かたくりこ あぶら さとう おいおいデザート	しょうゆ みりん さけ しお かつおだし こんぶだし	
22 金	麦ご飯 牛乳 さわらのカレーマヨネーズ焼き 貝たくさんみそ汁		ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しろねぎ こまつな パセリ	むぎごはん マヨネーズ パンこ	さけ しお カレーこ あつけすり	
25 月	ゆかりご飯 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め わかめと卵とじスープ	わかめ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	にんじん たまねぎ にら キャベツ しょうが しろねぎ	ゆかりごはん あぶら さとう かたくりこ	さけ しょうゆ みりん しお こしょう とりがらだし	
26 火	麦ご飯 牛乳 カツオのケチャップがらめ けんちん汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう つきこんにやく あおねぎ えだまめ たまねぎ しょうが	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ケチャップ ソース さけ あつけすり こんぶだし しょうゆ しお	
27 水	米粉入りパン ぎゅうにゅう カレーうどん コールスローサラダ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ あおねぎ にんにく きゅうり コーン	こめこいりパン うどん あぶら ドレッシング	しお こしょう しょうゆ カレーこ あつけすり	
28 木	ひじきそぼろ丼 牛乳 根菜のごまみそスープ ヨーグルト	たまご	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ あぶらあげ きんしたまご みそ ヨーグルト	にんじん えだまめ しろねぎ だいこん ごぼう つきこんにやく あおねぎ しょうが	むぎごはん ごま ねりごま あぶら さとう	しょうゆ さけ かつおだし みりん とりがらだし	
29 金	昭和の日						

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。



入学・進級おめでとうございます！今年度の給食、スタートです！
今月は、春野菜など季節の野菜などたくさん使っていきたいと思います。
今年もよろしくお願いいたします(^-^)

