



5、6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	こんだて 献立名	あか しょくひん ぐん 赤の食品(1・2群) おもに体をつくる	みどり しょくひん ぐん 緑の食品(3・4群) おもに体の調子を整える	き しょくひん ぐん 黄の食品(5・6群) おもにエネルギーになる	ちようみりよう た 調味料・その他
30	月	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう カレーうどん わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	こめ うどん あぶら ごまあぶら さとう カレールウ	かつおけずりぶし す しょうゆ カレーこ
31	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ひまわりむし みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ たまご	たまねぎ しょうが コーン にんじん ねぎ	こめ むぎ パンこ じゃがいも	にぼし しお さけ こしょう ケチャップ しょうゆ
1	水	ツナサンド ぎゅうにゅう (しょくパン、ツナサラダ) ポークビーンズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	しょくパン あぶら マヨネーズ さとう かたくりこ	こしょう しお ソース コンソメ ケチャップ
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう しめじ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう	しょうゆ さけ みりん しお かつおけずりぶし
3	金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご とりにく	たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ しょうが ピーマン ほうれんそう はくさいキムチづけ	こめ ごまあぶら はるさめ かたくりこ あぶら こめこ	しょうゆ さけ しお こしょう とりがらスープのもと
6	月	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ごぼう こんにやく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	かつおけずりぶし しょうゆ みりん しお
7	火	ぶたどん ぎゅうにゅう みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん しろねぎ だいこん もやし ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	にぼし しょうゆ さけ しお みりん
8	水	バターロール ぎゅうにゅう やきそば ごもくたまごやき	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご あおのり まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しいたけ	バターロール めん あぶら さとう	ソース しお こしょう しょうゆ
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのひものやき あつあげとじゃがいものカレーに	ぎゅうにゅう ぶたにく さんまのひもの あつあげ	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	カレーこ しょうゆ みりん さけ とりがらスープのもと
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンみそかつ ポイルキャベツ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ とうふ	キャベツ にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ パンこ あぶら さとう こむぎこ	しお こしょう みりん しょうゆ かつおけずりぶし
13	月	えびクリームライス ぎゅうにゅう ハムとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう えび とりにく こなチーズ ハム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	こめ バター あぶら こむぎこ マヨネーズ	コンソメ しお こしょう ワイン
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず ちりめんじゃこ	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし しょうが ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら ごま	とりがらスープのもと しお こしょう しょうゆ みりん
15	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう とりにくのケチャップに キャベツとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり コーン キャベツ	こめこいりパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ワイン ケチャップ しお こしょう コンソメ
16	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ みそ ハム ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ	しょうゆ さけ す トウバンジャン とりがらスープのもと
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのおやき ひじきそぼろ ごもくじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく あつあげ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	かつおけずりぶし さけ しょうゆ
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそがけ にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ さやいんげん	こめ むぎ じゃがいも さとう	みりん しょうゆ さけ
21	火	ツナごはん ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん カップオムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ たまご チーズ ベーコン ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ほうれんそう	こめ ラーメン さとう	しょうゆ みりん さけ とりがらスープのもと しお こしょう
22	水	セルフドッグ ぎゅうにゅう (せわりコッペパン ウィンナー キャベツ) コーンチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ	コッペパン こむぎこ バター さとう	コンソメ しお こしょう ケチャップ ソース
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ハム みそ とうふ たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ にんにく キャベツ しろねぎ ピーマン	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう さけ トウバンジャン
24	金	むぎごはん ぎゅうにゅう すずきのてんぷら あまずあんかけ みそしる	ぎゅうにゅう すずき たまご わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	にぼし しお こしょう す ケチャップ しょうゆ さけ
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ りんごピューレ みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カレールウ	カレーこ コンソメ ソース ワイン
28	水	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいずのなんぶあげ どさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かつお だいず	にんじん もやし コーン ねぎ しょうが	こめ むぎ じゃがいも バター かたくりこ あぶら ごま さとう	かつおけずりぶし しょうゆ さけ みりん
29	水	こくとうパン ぎゅうにゅう なすのミートグラタン ウィンナーとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ にんにく なす	こくとうパン あぶら マカロニ じゃがいも	コンソメ しお こしょう しょうゆ ワイン ケチャップ
30	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが ピーマン にんじん たけのこ コーン チンゲンサイ あかじそ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら	しょうゆ しお こしょう みりん さけ とりがらスープのもと

は
と
く
ち
の
け
ん
こ
う
し
ゅう
か
ん

食育の日

み
え
じ
も
の
い
ち
ばん
し
ゅう
か
ん

太字は鳥羽産食材です。わかめは、中学生が刈り取りしたものを使わせてもらっています。