

# 6月 こんだて表

とばし ちゅうおうきょうどうちょうりじょう  
鳥羽市 中央共同調理場

日	曜	こんだて 献立名	三重県産 食材	あか しょくひん ぐん 赤の食品 (1・2群) おもにからだをつくる	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	調味料・その他
1	水	食パン 牛乳 クリームシチュー ツナコーンサラダ	バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン セロリ にんにく	しょくパン じゃがいも バター なまクリーム こむぎこ ごまドレッシング あぶら	しろワイン しろ こしょう とりがらだし ブイオン
2	木	麦ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根としめじの中華スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ベーコン どうふ	キャベツ にんじん しろねぎ エリンギ いら だいこん しめじ あおねぎ しょうが にんにく	むぎごはん あぶら さとう	さけ しょうゆ しろ コチュジャン とりがらだし
3	金	麦ご飯 牛乳 さわらのみそマヨ焼き 肉じゃが		ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん つきこんにやく さやいんげん	むぎごはん じゃがいも マヨネーズ さとう	さけ しょうゆ しろ みりん
口と歯の健康期間。よく噛んで食べよう！	6	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のオイスター炒め 中華風コーンスープ	たまご たけのこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご どうふ	キャベツ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ こまつな にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし しろ こしょう とりがらだし オイスターソース
	7	麦ご飯 牛乳 八宝菜(うずら卵入り) レンコンとさつまいもチップス	たけのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ れんこん にんにく しょうが	むぎごはん さつまいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	さけ しろ しょうゆ ちゅうかだし こしょう
	8	バターロールパン 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 ウィナー ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ キャベツ もやし コーン	バターロールパン スパゲティー オリーブオイル あぶら	しろ ソース コンソメ スパイス しょうゆ こしょう ブイオン ケチャップ
	9	麦ご飯 牛乳 かつおと大豆のごまがらめ じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう かつお だいず どうふ みそ	にんじん たまねぎ えのき しろねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう こむぎこ ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん あつけずり
	10	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース エビボールの中華スープ	たけのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビボール	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ もやし しろねぎ しいたけ にんにく	むぎごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ しろ こしょう さけ
三重県産たくさん食べよう！週間	13	ひじきそぼろ丼 牛乳 けんちん汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき きんしたまご とりにく どうふ あぶらあげ	にんじん えだまめ だいこん ごぼう つきこんにやく あおねぎ しょうが しろねぎ	むぎごはん かたくりこ さとう あぶら	さけ かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん
	14	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツヨーグルト和え	バター みかん ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ みかん バイン もも パナナ リンゴピューレー トマトピューレー にんにく しょうが ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも カクテルゼリー こむぎこ バター あぶら	カレーこ あかワイン ブイオン ローリエ ソース スパイス とりがらだし ケチャップ
	15	米粉入りパン 牛乳 チリコンカン コーンクリームスープ	だいず	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ セロリ コーン にんにく パセリ ポテトボール	こめこいりパン じゃがいも あぶら	しろ こしょう しょうゆ ケチャップ あかワイン コンソメ ブイオン コーンクリームスープ とりがらだし
	16	チキンライス 牛乳 ドレッシングサラダ やさいスープ	バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン どうふ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ キャベツ きゅうり コーン こまつな トマトピューレー	むぎごはん バター コールスロウドレッシング あぶら	ケチャップ しろ こしょう しょうゆ コンソメ とりがらだし ソース
	17	麦ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のしらす和え	たまご しらす	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ しらす たまご のり	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう	むぎごはん さとう あぶら ごま	しろ さけ しょうゆ あつけずり す
20	麦ご飯 牛乳 チキンチャップ たこボールの和風スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく たこボール	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん はくさい あおねぎ	むぎごはん さとう あぶら	ケチャップ しろ こしょう ソース さけ あつけずり みりん	
21	麦ご飯 牛乳 みそ関東煮(うずら卵入り) 豚肉のごまだれサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ みそ うずらたまご かくぎりこんぶ	きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん つきこんにやく	むぎごはん さといも ねりごま さとう あぶら	しょうゆ す さけ しろ みりん あつけずり	
22	きなこ揚げパン 牛乳 カレースープ イタリアンサラダ		ぎゅうにゅう ハム ウィナー きなこ	きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ はくさい	コッパン さとう グラニューとう あぶら オリーブオイル	しろ す しょうゆ ブイオン レモンかじゅう こしょう コンソメ カレーアロマ	
23	麦ご飯 牛乳 さばの香味焼き がんもと大根の煮物		ぎゅうにゅう さば がんも とりにく みそ	だいこん にんじん つきこんにやく えだまめ しょうが にんにく	むぎごはん ごま さとう あぶら	トウバンジャン みりん しょうゆ さけ あつけずり しろ	
24	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ		ぎゅうにゅう とりにく きんしたまご ちくわ どうふ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ きゅうり キャベツ もやし しょうが にんにく	むぎごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	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	
27	麦ご飯 牛乳 チキンとポテトののり塩揚げ 坦々スープ		ぎゅうにゅう とりにく とりひきにく とうふ あおのり	にんじん たまねぎ いら キャベツ にんにく	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら	とりがらだし しょうゆ みりん しろ こしょう さけ テンメンジャン	
28	キムチチャーハン 牛乳 もやしのナムル ポーミトン	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とうふ たまご	たまねぎ にんじん しろねぎ はくさい コーン こまつな ほうれんそう もやし にんにく しょうが	むぎごはん ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ	とりがらだし しょうゆ しろ こしょう クリームコーンかん す	
29	黒糖パン アシドミルク ポーキンズ キャベツとチーズのサラダ		アシドミルク だいず ぶたにく ツナ サラダチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	こくとうパン じゃがいも シーザードレッシング あぶら さとう	ソース しろ こしょう エスパニョールソース あかワイン とりがらだし	
30	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き ピリ辛きゅうり かきたま汁	あおねぎ たまご	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ なると	にんじん あおねぎ えのき たまねぎ きゅうり	むぎごはん ごま かたくりこ ラーゆ ごまあぶら	しょうゆ す しろ かつおだし こんぶだし	

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。

