



# 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	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	調味料・その他
10 月	麦ご飯 牛乳 鶏肉と春野菜のしょうが炒め 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 たら キャベツ だいこん はくさい あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん あぶら さとう	しょうゆ しお こしょう とりがらだし あつけすり みりん さけ
11 火	ビビンバ 牛乳 水餃子と野菜の中華スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ キャベツ あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん ごま ごまあぶら さとう あぶら	しお こしょう す さけ ちゅうかだし しょうゆ
12 水	コッペパン 牛乳 焼きそば 白菜のスープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ベーコン おあのり	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい あおねぎ にんにく しょうが	コッペパン やきそばめん あぶら	しお こしょう ソース やきそばソース さけ おこのみやきソース とりがらだし しょうゆ
13 木	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 パナナ パイン もも パナナ 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 あぶら カクテルゼリー いちごゼリー	あかワイン カレー ケチャップ コンソメ とりがらだし しょうゆ ソース しお こしょう ローリエ
14 金	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き オレンジ1/6 新じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのき しろねぎ オレンジ	むぎごはん	あつけすり
17 月	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト エリンギ きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく	むぎごはん あぶら さとう コールスロードレッシング	あかワイン ハヤシルー ケチャップ しお コンソメ こしょう エスパニョールソース
18 火	麦ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き	たけのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ こまつな たけのこ しょうが にんにく	むぎごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう
19 水	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ハム	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	こくとうパン マカロニ マヨネーズ あぶら	しお こしょう あかワイン ケチャップ ソース とりがらだし エスパニョールソース
20 木	<b>進級・進学おめでとうございます。</b> 小豆ご飯 牛乳 照り焼きチキン ゆで野菜 新たまねぎのすまし汁 お祝いゼリー		ぎゅうにゅう とりにく なると あずき	キャベツ たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが	あすきごはん かたくりこ ふ さとう あぶら	しょうゆ みりん こんぶだし かつおだし
21 金	麦ご飯 牛乳 さばのカレー煮 関東煮	たけのこ	ぎゅうにゅう さば さつまあげ かきざりこんぶ とりにく	だいこん にんじん たけのこ しょうが つきこんにやく	むぎごはん さとう	カレーこ しょうゆ あつけすり
24 月	麦ご飯 牛乳 酢鶏 春雨スープ	あおねぎ たけのこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ あおねぎ しょうが さやいんげん にんにく	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	ケチャップ す しお ちゅうかだし さけ とりがらだし しお こしょう
25 火	ゆかりご飯 牛乳 五目豆 どさんこ汁	バター	ぎゅうにゅう たいす とりにく さつまあげ みそ かきざりこんぶ ぶたにく	にんじん ごぼう つきこんにやく さやいんげん コーン もやし だいこん しろねぎ	むぎごはん バター さとう あぶら	さけ あつけすり しょうゆ みりん
26 水	<b>サミット給食です。第1回目は、カナダ給食です。</b> 米粉パン アシドミルク サーモンフライ オーロラソース ゆで野菜 コンソメスープ		アシドミルク さけ たまご とうふ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン	こめこパン マヨネーズ こむぎこ パンこ あぶら	さけ しお こしょう ケチャップ コンソメ しょうゆ
27 木	麦ご飯 牛乳 春の肉じゃが ほうれん草のり酢和え		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり	たまねぎ にんじん はくさい しらたき さやいんげん ほうれんそう	むぎごはん ごま さとう	しょうゆ みりん す しお さけ
28 金	チャーハン 牛乳 パンパンジーサラダ タイピーエン	たけのこ あおねぎ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく えび ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ コーン にんにく きゅうり キャベツ もやし たけのこ あおねぎ しいたけ はくさい	むぎごはん ごまドレッシング ごまあぶら あぶら	しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし とりがらだし

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。



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、サミット給食、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(^\_^)

