



4月ごはんだて予定表



※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	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
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいのケチャップあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく みそ だいの	しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも バター	ソース さけ かつおけずりぶし
11	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 カレールウ さとう	カレーこ ワイン コンソメ ソース
12	水	セルフドッグ ぎゅうにゅう (コッペパン ウインナー ポイルキャベツ) コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	コッペパン さとう こむぎこ バター	ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ
13	木	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう かやくうどん かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さきいか ハム だいの	はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ うどん ごまドレッシング	かつおけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお
14	金	ちらしずし ぎゅうにゅう まつかぜやき さわにわん おいおいデザー	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ みそ たまご ぶたにく あぶらあげ	にんじん えだまめ しろねぎ こんにやく ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ さとう パンこ ごま デザート	す しょうゆ さけ かつおけずりぶし こしょう
17	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 こうやどうふ とりにく たまご まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ごぼう れんこん こんにやく	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	かつおけずりぶし さけ しょうゆ みりん
18	火	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご わかめ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	とりがらスープのもと しょうゆ す しお みりん トウバンジャン
19	水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくとポテトのレモンあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん もやし はくさい レモンかじゅう	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう ワンタンのかわ かたくりこ	しお こしょう しょうゆ とりがらスープのもと さけ
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう つくねのてりやきソースがけ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ わかめ	はくさい にんじん もやし ねぎ れんこん たまねぎ	こめ むぎ パンこ さとう かたくりこ	かつおけずりぶし しお しょうゆ みりん
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに じゃがいものそばろに セミノール	ぎゅうにゅう さば とりにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん セミノール(みえけん)	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ カレーこ みりん さけ
24	月	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 ぶたにく みそ とうふ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうゆ トウバンジャン とりがらスープのもと す さけ
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	にんにく しょうが キャベツ しろねぎ ビーマン にんじん コーン ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ さけ しお トウバンジャン とりがらスープのもと
26	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう さけのコーンマヨネーズやき はるやさいのスープ	ぎゅうにゅう さけ ウインナー	たまねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ きぬさや	こめこいりパン マヨネーズ じゃがいも	コンソメ しお しょうゆ ワイン こしょう
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグ ポイルキャベツ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ひじき みそ とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう	しお こしょう ソース ケチャップ
28	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう はるやさいのかきあげ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ まぐろあぶらづけ えび たまご わかめ とうふ	にんじん たけのこ たまねぎ きぬさや	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら やきふ	しょうゆ さけ かつおけずりぶし

※ **太字**は答志産、鳥羽産の食材です。**わかめ**は、今年も中学生が刈り取りしたものを使わせてもらいます。
「地物一番給食の日」については、三重県産も**太字**で表記します。「地物一番給食の日」は、地場産物(県内産)食材を
使った給食や食育をすすめる取組です。三重県が設定する三重地物一番の日(毎月第3日曜)の前後2週間以内で設定しています。



このマークが
目印

