



こんだて表

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	
1	月	麦ご飯 牛乳 チャプチェ エビボールの中華スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご エビボール	にんじん ピーマン たまねぎ もやし しろねぎ しいたけ にんにく	むぎごはん はるさめ ごま ねりごま ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ コチュジャン ちゅうかだし しお こしょう とりがらだし	
2	火	麦ご飯 牛乳 大豆入りドライカレー キャベツスープ	たまご あおねぎ バター	ぎゅうにゅう とりひきにく ベーコン たまご だいす	にんじん たまねぎ えだまめ もやし キャベツ あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん こむぎこ バター ごまあぶら あぶら さとう	あかワイン ケチャップ カレー コンソメ しょうゆ ソース しお こしょう とりがらだし さけ	
3	火	建法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
8	月	ひじきそぼろ丼 牛乳 さわにわん	ひじき たけのこ あおねぎ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく きんしたまご ぶたにく	にんじん つきこんにやく ごぼう たけのこ えだまめ あおねぎ しょうが しろねぎ	むぎごはん さとう あぶら かたくりこ	あつけすり だしこんぶ しょうゆ しお こしょう さけ	
9	火	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン みそ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ あおねぎ ピーマン にんにく しょうが	むぎごはん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう	とりがらだし しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース テンメンジャン トウバンジャン	
10	水	ミルクパン 牛乳 イタリアンスパゲティー 卵とコーンのスープ	たまご	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン こなチーズ たまご とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン こまつな パセリ トマト にんにく	ミルクパン スパゲティー かたくりこ オリーブオイル あぶら	ケチャップ しょうゆ コンソメ ソース オールスパイス しお こしょう とりがらだし	
11	木	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 手作りつくね汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう さけ とりにく たまご	はくさい だいこん にんじん あおねぎ しょうが しろねぎ	むぎごはん かたくりこ	しょうゆ さけ あつけすり みりん しお	
12	金	たけのこご飯 牛乳 肉シュウマイ ほうれん草のすまし汁	たけのこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なたと とうふ	たけのこ つきこんにやく にんじん たまねぎ ほうれん草 しろねぎ えのき	むぎごはん さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん あつけすり こんぶだし	
15	月	麦ご飯 牛乳 チキンとポテトのレモン揚げ 四川スープ	たまご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しろねぎ しいたけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しお こしょう しょうゆ トウバンジャン さけ とりがらだし みりん	
16	火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー		ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ きんしたまご ハム みそ	キャベツ にんじん たまねぎ しろねぎ 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 かたくりこ さとう あぶら	しょうゆ ちゅうかだし テンメンジャン す レモンかじゅう トウバンジャン さけ	
17	水	サミット給食②アメリカです。						
17	水	コッパパン 牛乳 ハンバーグ ゆで野菜 コーンクリームスープ ケチャップ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ セロリ にんにく しょうが	コッパパン パンこ じゃがいも	コンソメ とりがらだし しお こしょう ケチャップ ナツメグ コーンクリーム	
18	木	麦ご飯 牛乳 さわらのカラフル焼き 貝たくさんみそ汁		ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう しろねぎ だいこん えだまめ コーン しめじ	むぎごはん マヨネーズ	しお こしょう しろワイン さけ あつけすり	
19	金	麦ご飯 牛乳 肉みそ豆腐 大根の韓国風煮	とうふ	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん だいこん しろねぎ しょうが	むぎごはん ごま かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら	みりん さけ しお コチュジャン しょうゆ	
22	月	豚丼 牛乳 根菜のごまみそスープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しろたき えのき あおねぎ ごぼう つきこんにやく にんにく しょうが	むぎごはん ねりごま ごま さとう あぶら	とりがらだし しょうゆ さけ みりん	
23	火	わかめご飯 牛乳 高野豆腐のうま煮 大豆とさつまいもとじゃこの揚げ	かたくち	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく だいす たづくり	にんじん たまねぎ さやいんげん	わかめごはん さつまいも ごま かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうゆ みりん しお あつけすり	
24	水	サミット給食③ドイツです。						
24	水	黒糖パン 牛乳 鶏肉のトマト煮込み ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう とりにく だいす ウィンナー こなチーズ	にんじん たまねぎ しめじ トマト にんにく パセリ	こくとうパン じゃがいも おじゃがボール マカロニ あぶら さとう	しお しょうゆ こしょう コンソメ ソース ケチャップ	
25	木	麦ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ ゆで野菜 かきたま汁	たまご あおねぎ	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ	キャベツ コーン えのき にんじん あおねぎ たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうゆ こんぶだし あつけすり しお	
26	金	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツポンチ	みかん バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん セロリ バナナ パイン もも みかん リンゴピューレー トマトピューレー にんにく しょうが ぶくじんづけ	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 マスカットゼリー	あかワイン ケチャップ カレー コンソメ しょうゆ ソース しお こしょう とりがらだし さけ オールスパイス ローリエ	
29	月	麦ご飯 牛乳 豚肉のすき焼き風煮 若竹汁	あおねぎ たけのこ	むぎごはん ぶたにく とうふ わかめ みそ なたと	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ ごぼう しろたき たけのこ	むぎごはん ぶ あぶら さとう	みりん さけ あつけすり しょうゆ	
30	火	麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 スタミナサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しろたき さやいんげん きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう あぶら	しお こしょう しょうゆ さけ す	
31	水	サミット給食④イタリアです。						
31	水	バターロールパン アシドミルク パンネのミートソース イタリアンスープ	バター	アシドミルク とりにく ベーコン こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ こまつな にんにく	バターロールパン バター パンネ オリーブオイル あぶら さとう	あかワイン ケチャップ こしょう しお ソース エスパニョールソース とりがらだし しょうゆ コンソメ スパイス	

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。

