

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
1	木	麦ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 野菜たっぷりスープ		ぎゅうにゅう さば とりにく たこボール あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん えのき いたこにやく はくさい もやし しろねぎ しょうが	むぎごはん さとう	しょうゆ さけ みりん あつけずり しお
2	金	麦ご飯 牛乳 八宝菜 (うずら卵入り) 野菜チップス	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	たまねぎ にんじん こまつな はくさい しいたけ ごぼう にんにく しょうが	むぎごはん さつまいも かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	さけ しょうゆ しお ちゅうかだし
5	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のしょうが炒め 大根のみそ汁	あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん もやし たまねぎ にら キャベツ だいこん あおねぎ しょうが	むぎごはん さとう あぶら	あつけずり さけ しょうゆ みりん しお
6	火	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル		ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ 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 かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ さけ す ちゅうかだし テンメンジャン
サミット⑤ イギリス							
7	水	食パン 牛乳 フィッシュアンドチップス コンソメスープ	たまご	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん こまつな	しょくパンじゃがいも こむぎこ ぼんこ あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ コンソメ ケチャップ
8	木	麦ご飯 牛乳 鶏ごぼう汁 カミカミサラダ ヨーグルト	ヨーグルト あおねぎ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さきいか ヨーグルト	だいこん にんじん つきこんにやく あおねぎ きゅうり コーン キャベツ もやし	むぎごはん さとう あぶら	しお みりん す あつけずり しょうゆ
9	金	麦ご飯 牛乳 親子煮 ほうれん草のごま和え	たまご	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ほうれんそう	むぎごはん じゃがいも ごま さとう あぶら	しょうゆ みりん あつけずり さけ
12	月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め ポーミトン	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた たまご とうふ	たまねぎ にんじん にら もやし はくさい コーン こまつな にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ ちゅうかだし とりがらだし コーンクリームカン
13	火	菜飯 牛乳 関東煮 (うずら卵入り) 豚肉のごまドレサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ うずらたまご かくぎりこんぶ	だいこん にんじん つきこんにやく きゅうり キャベツ もやし	なめし さといも さとう ねりごま あぶら	しょうゆ さけ みりん す しお
サミット給食 ⑥ フランス							
14	水	米粉パン 牛乳 ミートグラタン ポトフ		ぎゅうにゅう とりひきにく シュレッドチーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ トマトピューレー にんにく キャベツ こまつな コーン	こめこパン じゃがいも マカロニ バター あぶら	しょうゆ あかワイン ケチャップ ソース しお こしょう コンソメ
サミット給食 ⑦ (日本①)							
15	木	麦ご飯 牛乳 広島風お好み焼き 担々スープ	たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご あおのり とりひきにく とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ にら もやし にんにく	むぎごはん やまいも こむぎこ やきそばめん あぶら てんかす ごま ごまあぶら	かつおぶし おたふくソース テンメンジャン しょうゆ コチュジャン とりがらだし さけ しお こしょう
サミット給食 ⑦ (日本②)							
16	金	麦ご飯 牛乳 黒ダイの天ぷら (あおさ塩味) 答志わかめのみそ汁	くらだい あおのり わかめ	ぎゅうにゅう くらだい たまご とうふ わかめ あぶらあげ みそ おあのり	えのき だいこん にんじん あおねぎ	むぎごはん こむぎこ あぶら	しお さけ あつけずり
19	月	麦ご飯 牛乳 鶏肉と野菜のオイスター炒め 中華風かきたまスープ	あおねぎ たけのこ たまご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ もやし あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ さけ こしょう ちゅうかだし しお オイスターソース
20	火	ピビンバ 牛乳 野菜と水ぎょうざスープ	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 はくさい たまねぎ にら あおねぎ にんにく しょうが	むぎごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ す とりがらだし
すいぎょうざ							
21	水	ミルクパン アシドミルク かつおコロッケ ゆで野菜 マカロニスープ ソース		アシドミルク ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	ミルクパン マカロニ	コンソメ しお こしょう しょうゆ ソース
かつおコロッケ							
22	木	麦ご飯 牛乳 チキンカレー 福神漬け フルーツ白玉	みかん バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく セロリ もも バイン パナナ みかん ふくじんづけ しょうが 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 カクテルゼリー しらたまだんご あぶら	ケチャップ あかワイン とりがらだし ソース ローリエ オールスパイス しお こしょう カレーこ
23	金	麦ご飯 牛乳 チンジャオオロス たこボールの和風スープ	あおねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこボール	ピーマン きいろピーマン にんじん たけのこ あおねぎ だいこん はくさい にんにく	むぎごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ あつけずり
26	月	ハヤシライス 牛乳 キャベツとチーズのサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ サラダチーズ	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ コーン きゅうり トマト しょうが にんにく	むぎごはん さとう あぶら シーザードレッシング	しお こしょう あかワイン ケチャップ デミグラス エスパニョールソース ソース
27	火	麦ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め せんべい汁		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ とりにく みそ	キャベツ にんじん エリンギ しろネギ にら はくさい ごぼう つきこんにやく しめじ にんにく しょうが	むぎごはん なんがせんべい あぶら	しょうゆ さけ コチュジャン しお あつけずり
28	水	きなこ揚げパン 牛乳 ツナコーンサラダ カレースープ	たまご	ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー きなこ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	コッペパン あぶら さとう グラニューとう コールドレッシング	しお こしょう カレーこ しょうゆ
29	木	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き オレンジ 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	えのき にんじん あおねぎ たまねぎ オレンジ	むぎごはん かたくりこ	しょうゆ こんぶだし あつけずり
30	金	チキンライス 牛乳 ドレッシングサラダ 肉団子の中華スープ	あおねぎ バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマトピューレー あおねぎ きゅうり キャベツ しいたけ はくさい	むぎごはん バター ごまドレッシング	しお こしょう ソース ケチャップ しょうゆ 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。

