






# 6月 こんだて 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	こんだて 献立	めい 名	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	ちょうみりょう た 調味料・その他	
1	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー 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 とうふ <b>わかめ</b>	キャベツ しろねぎ ピーマン にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	しょうゆ さけ しお とりがらスープのもと トウバンジャン	
2	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおとだいのけちャップあえ どさんこじる		ぎゅうにゅう かつお だいのけち みそ ぶたにく	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 バター じゃがいも	かつおけずりぶし さけ ケチャップ ソース	
5	月	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ ごぼうとにんじんのサラダ	は と く ち の け ん こ う し ゅ う か ん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ 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 きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま ごまドレッシング	しょうゆ さけ みりん しお	
6	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう とりにくとポテトのレモンあえ しょうゆラーメン		ぎゅうにゅう ぶたにく <b>わかめ</b> とりにく	レモンかじゅう にんじん もやし ねぎ コーン	こめ ラーメン あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと	
7	水	ツナサンド ぎゅうにゅう (しょくパン、ツナ) スコッチブロス		サミット給食 イギリス	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	しょくパン おおむぎ じゃがいも マヨネーズ	コンソメ しお こしょう
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ちくわサラダ みそしる		ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ちくわ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しょうが キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまドレッシング	かつおけずりぶし さけ しょうゆ しお	
9	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはん だいのけちとじゃこのあげに		ぎゅうにゅう ぶたにく だいのけち <b>ちりめんじゃこ</b>	しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう ごま	しお しょうゆ さけ とりがらスープのもと こしょう みりん	
12	月	チキンライス ぎゅうにゅう ハムとキャベツのサラダ コーンチャウダー		ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ ピーマン にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	こめ バター こむぎこ マヨネーズ	コンソメ しお こしょう ケチャップ	
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげとじゃがいものカレーに のりずあえ		ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ のり	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	とりがらスープのもと しお カレーこ みりん しょうゆ す さけ	
14	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう とりにくのプロバンスふう ポトフ	サミット給食 フランス	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	こめこいりパン あぶら じゃがいも	コンソメ しお こしょう バジル ワイン ケチャップ	
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パンサンスー		ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく みそ 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 す しお こしょう トウバンジャン とりがらスープのもと	
16	金	ひじきそぼろごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら  かきたまじる	サミット給食 にほん	ぎゅうにゅう <b>ひじき</b> とりひきにく とうふ たまご ちくわ	しょうが にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうゆ さけ しお かつおけずりぶし	
19	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそがけ にくじゃが	食育の日 	ぎゅうにゅう ぶたにく <b>とうふ</b> とりひきにく みそ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん ねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ	
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャプチェ たまごとコーンのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ほうれんそう コーン	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	しょうゆ しお こしょう とりがらスープのもと さけ	
21	水	ミルクパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ツナサラダ		ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン マカロニ バター こむぎこ ごまドレッシング	コンソメ しお こしょう	
22	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ クッパ		ぎゅうにゅう さば ぶたひきにく <b>わかめ</b>	キャベツ にんじん だいこん にんにく もやし しろねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	しお しょうゆ さけ とりがらスープのもと みりん	
23	金	コーンごはん ぎゅうにゅう なすいりドライカレー はるさめスープ メロン		ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご	コーン にんじん たまねぎ ピーマン なす ねぎ メロン	こめ むぎ あぶら はるさめ かたくりこ	カレーこ ワイン しお こしょう しょうゆ とりがらスープのもと	
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ひじきとツナのにも ぐたくさんじる		ぎゅうにゅう さけ <b>ひじき</b> まぐろあぶらづけ あぶらあげ ぶたにく	にんじん ごぼう こんにやく しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	かつおけずりぶし みりん しょうゆ しお さけ	
27	火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ジャージャーめん たまごやき		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ もやし きゅうり あかじそ	こめ ラーメン さとう ごまあぶら かたくりこ	とりがらスープのもと しお みりん しょうゆ トウバンジャン	
28	水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいのけち チーズ	にんじん しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう	
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ボイルキャベツ ソース わかめのみそしる		ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ <b>わかめ</b>	たまねぎ にんじん <b>きりぼしだいこん</b> もやし ねぎ キャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら	かつおけずりぶし しお こしょう ソース	
30	金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう オニオンスープ フルーツのヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン はくさいキムチづけ パセリ みかん パイン もも	こめ ごまあぶら さとう	しょうゆ コンソメ とりがらスープのもと しお こしょう	

太字は鳥羽産食材です。わかめは、中学生が刈り取りしたものを使っています。  
19日 食育の日は三重県産食材も太字で記載しています。