



11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	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
4	火	ぶたどん ぎゅうにゅう ぶりからスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき しろねぎ にんじん たまねぎ はくさい もやし にんにく	こめ むぎ さとう	しょうゆ みりん さけ しお とりがらスープのもと さけ トウバンジャン こしょう
5	水	あげパン ぎゅうにゅう ポトフ キャベツとチーズのサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	しお コンソメ しお しょうゆ こしょう しお
6	木	ひじきそぼろごはん ぎゅうにゅう さけのもみじやき かきたまじる	とりにく ひじき ぎゅうにゅう さけ たまご	しょうが にんじん ねぎ にんじん パセリ にんじん はくさい	こめ むぎ さとう マヨネーズ かたくりこ	しょうゆ みりん さけ しお しお こしょう さけ しょうゆ しお かつおけずりぶし
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう しゅうまい みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しいたけ しょうが はくさい だいじん にんじん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ぎょうざのかわ	しょうゆ しお こしょう さけ にぼし
10	月	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう カレーうどん だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ カレールウ うどん あぶら さとう	かつおけずりぶし カレーこ しょうゆ しょうゆ す
11	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのチャブチェ クッパ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ たまご	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ にんじん だいこん にんにく	こめ むぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ さけ こしょう しお しお こしょう しょうゆ とりがらスープのもと さけ
12	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう チキンのかわりカツレツ さつまいものスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	とりにく にんじん たまねぎ パセリ	こめこいりパン パンこ マヨネーズ さつまいも バター	しお こしょう コンソメ しお こしょう
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき かんとくに ハーフみかん	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ	だいこん にんじん こんにやく みかん	こめ むぎ さとう	しょうゆ みりん しお さけ かつおけずりぶし
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おこのみあげ ぶたじる	ぎゅうにゅう えび いか たまご あおさ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん べにしょうが にんじん だいこん こんにやく はくさい	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう さといも	しお さけ ケチャップ ソース にぼし
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー キャベツとベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ りんごピューレ ほうれんそう キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら マヨネーズ	ワイン カレーこ ソース コンソメ しょうゆ こしょう ワイン
18	火	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ 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 にんじん こんにやく れんこん	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さとう	かつおけずりぶし しょうゆ みりん しお さけ しょうゆ みりん
19	水	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくとポテトのレモンあえ ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	レモンかじゅう にんじん もやし はくさい しょうが	コッペパン じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ワントンのかわ	しお こしょう しょうゆ とりがらスープのもと さけ しょうゆ しお こしょう
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさいのちゅうかあえ	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 もやし にんじん きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら さとう	しょうゆ トウバンジャン とりがらスープのもと す しょうゆ

21	金	ちらしずし	和食の日 メニュー	まぐろあぶらづけ	にんじん えだまめ	こめ さとう	す しお しょうゆ さけ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのてりやき		とりにく	しょうが	あぶら	しょうゆ さけ
		さわにわん		ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく		かつおけずりぶし しょうゆ こしょう さけ
25	火	カレーチャーハン		いか えび	にんじん たまねぎ ピーマン	こめ バター あぶら	コンソメ しお カレーこ ワイン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はくさいとにくだんごのスープ		とりにく たまご	にんじん はくさい しょうが	かたくりこ	とりがらスープのもと しお しょうゆ こしょう
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	パイン もも	さとう	
26	水	ツナサンド		まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ	しょくパン マヨネーズ	しお こしょう
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		マカロニのクリームに		とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	バター マカロニ こむぎこ	コンソメ しお こしょう
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		はっぼうさい		ぶたにく いか	にんじん たまねぎ はくさい もやし しょうが ねぎ	かたくりこ ごまあぶら	とりがらスープのもと しお しょうゆ こしょう みりん
		だいずといもとじゃこのあげに		だいず ちりめんじゃこ		さつまいも あぶら ごま かたくりこ さとう	しょうゆ みりん
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		じゃがいものそぼろに		とりにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん しお さけ
		はくさいとちくわのごまずあえ		ちくわ	はくさい にんじん もやし	さとう ごま	す しお しょうゆ