

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	こ ん 献 立 名	あか しょくひん ぐん 赤の食品(1・2群) からだ 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) からだ ちょっと 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	ちようみりょう たの 調味料・その他
4	火	ぶたどん ぎゅうにゅう ぴりからスープ	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 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 ワインナー チーズ		コッペパン さとう あぶら	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		こめ むぎ	
				たまねぎ しいたけ しょうが はくさい だいこん にんじん ねぎ	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		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 ぶたにくのチャプチエ クッパ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ たまご		こめ むぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ こしょう しお
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 ペーコン ぎゅうにゅう		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
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき かんとうに ハーフみかん	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ 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		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 キャベツとペーコンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン		こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら	ワイン カレーこ ソース コンソメ
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 まぐろあぶらづけ		こめ むぎ さとう かたくりこ	かつおけずりぶし しょうゆ みりん しお さけ
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 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		コッペパン じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	しお こしょう しょうゆ
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		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	ちらしづし	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 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	
		はっぽうさい		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
		だいすといもとじゃこのあげに		だいす 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	
		じやがいものそぼろに		とりにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	じやがいも 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づあえ		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