




12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 調味料・その他
1	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		わかめうどん	とりにく わかめ あぶらあげ	にんじん はくさい ねぎ	うどん	しょうゆ さけ みりん しお かつおけずりぶし
		じゃことさつまいものかきあげ	ちりめんじゃこ たまご えび	にんじん たまねぎ	こむぎこ かたくりこ あぶら さつまいも	しお
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ りんごピューレ	じゃがいも あぶら カレールウ	カレーこ コンソメ ソース こしょう
		だいこんサラダ	ハム	だいこん きゅうり キャベツ	マヨネーズ	しょうゆ
3	水	チキンバーガー	とりにく	キャベツ	まるがたパン あぶら かたくりこ さとう	しょうゆ さけ みりん しお こしょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コーンチャウダー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ	こむぎこ バター	コンソメ しお こしょう
4	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		たまごやき	たまご まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	さとう	しょうゆ
		かんとうに にくみそがけ	とりにく あかみそ あつあげ ちくわ	にんじん だいこん こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん しお かつおけずりぶし さけ
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	あぶら さとう	しょうゆ さけ
		はくさいじる	とうふ わかめ	にんじん はくさい ねぎ	かたくりこ	かつおけずりぶし しょうゆ しお
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが しいたけ	かたくりこ ぎょうざのかわ	しょうゆ しお こしょう さけ
		みそしる	とうふ わかめ みそ	もやし だいこん はくさい にんじん ねぎ		にぼし
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		とりにくとだいこんのもの	とりにく あつあげ	にんじん だいこん こんにゃく	さとう	かつおけずりぶし しょうゆ しお さけ みりん
		わふうサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう	す しょうゆ
10	水	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
		ポークピーンズ	ぶたにく だいず	にんじん しめじ たまねぎ	さとう かたくりこ あぶら	ケチャップ ソース コンソメ しお
		ハムとキャベツのサラダ	ハム	キャベツ きゅうり	マヨネーズ	こしょう
11	木	わかめじゃこごはん	わかめ ちりめんじゃこ		こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちくわのからあげ	ちくわ		あぶら かたくりこ	しょうゆ しお
		ちゃんこなべ	とりにく あつあげ	にんじん だいこん はくさい もやし しろねぎ しらたき		かつおけずりぶし しお みりん とりがらスープのもと しょうゆ
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	かたくりこ さとう ごまあぶら	とりがらスープのもと さけ トウバンジャン しょうゆ
		パンサンサー	ハム	キャベツ にんじん きゅうり レモンかじゅう	はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す
15	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		ハンバーグ	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう	しお こしょう ケチャップ ソース
		たまごとコーンのスープ	たまご	にんじん コーン ほうれんそう	かたくりこ	とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう
16	火	キムチチャーハン	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン はくさいキムチづけ	こめ ごまあぶら	とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		クッパ	たまご わかめ	キャベツ にんじん だいこん にんにく しろねぎ	ごまあぶら かたくりこ	とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう
		フルーツポンチ		パイン もも レモンかじゅう		
17	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
		とりにくのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも バター こむぎこ	コンソメ しお こしょう
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり	ごまドレッシング	
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
		あつあげのカレーに	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	カレールウ かたくりこ	とりがらスープのもと しお しょうゆ さけ カレーこ
		はるさめスープ	たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	はるさめ	とりがらスープのもと しょうゆ しお こしょう

19	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう	食育の日 	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		いしなぎ のてんぷらあまずあんかけ		いしなぎ たまご	にんじん　たまねぎ　ピーマン	こむぎこ　あぶら　さとう かたくりこ	ケチャップ　しょうゆ　しお こしょう　す　さけ
		ふたじる		ふたにく　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　こんにゃく　はくさい	さといも	にぼし
		とほみかん ハーフ			みかん		
22	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう	22日は 「とうじ」 とうじ給食	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		とうじうどん		とりにく　あぶらあげ	にんじん　だいこん　かぼちゃ　こんにゃく ねぎ	うどん	しお　しょうゆ かつおけずりぶし
		のりずあえ		まぐろあぶらづけ　のり	キャベツ　にんじん　ほうれんそう	さとう　ごま	しょうゆ　す
		デザート				デザート	

※ **太字**は答志産、鳥羽産の食材です。