

米子市学校給食献立予定表

平成30年(2018年)9月分

米子市教育委員会

行事等		季節、行事を考えた料理		栄養士からのメッセージ					
運動会 とっとり県民の日 十五夜 		かぼちゃパン あなご寿司 トマトスープ 冬瓜のカレースープ 秋なすのミートマカロニ スタミナ納豆 スタミナ丼 チンジャオロースー バンサンスー たこのマリネ とっとり県民の日献立		9月はまだまだ残暑が厳しく、暑さのため疲れやストレスがたまりやすくなります。そこで今月の学校給食は、疲労回復とスタミナアップに役立つ食材や、汗をかくことで失われやすいミネラルを補給できる夏野菜を多く使っています。また、秋野菜を順々に取り入れ、季節の移ろいが感じられる献立を計画しています。毎日しっかりと給食を食べて、元気に学校生活を過ごせるようにしましょう。 9月12日は、「とっとり県民の日」です。鳥取県の誕生を記念するこの日に、学校給食では、鳥取県の特産品や地場産物をたくさん取り入れた献立を計画しています。“食のみやこ鳥取県”として、ふるさとの恵みに感謝しながら、楽しんで食べて欲しいと思います。					
日	献立名			材料の種類と体内での働き					
				体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる	
				1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)
3 (月)	米飯	牛乳	かぼちゃの味噌汁 スタミナ丼 ゆかり和え	油揚げ 味噌 豚肉	牛乳	にんじん にら かぼちゃ 赤じそ	たまねぎ 白ねぎ ごぼう キャベツ 生姜 大根 きゅうり	米飯 砂糖	油 ごま
4 (火)	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ハムステーキ らっきょうサラダ	牛肉 あご竹輪 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり エリンギ らっきょう スイートコーン キャベツ	麦ごはん 砂糖	油
5 (水)	米飯	牛乳	けんちん汁 さばの塩麹焼 千草和え	豆腐 ロースハム さば	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう こんにゃく えのき茸	米飯	ごま油
6 (木)	米飯	牛乳	中華コーンスープ チンジャオロースー 枝豆の塩茹で	焼豚 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 赤ピーマン	ぶなしめじ たけのこ 白ねぎ 生姜 スイートコーン 枝豆	米飯 砂糖	油
7 (金)	コッペパン	牛乳	冬瓜のカレースープ 白身魚フライ たこのマリネ	鶏肉 ホキ たこ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	冬瓜 キャベツ 大根 きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	油
10 (月)	米飯	牛乳	白湯スープ コーンシュマイ バンサンスー	すけとうだら 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ きゅうり 太もやし きくらげ スイートコーン	米飯 砂糖 パン粉 春雨 シュマイの皮(小麦粉)	油 ごま油
11 (火)	玄米ごはん	牛乳	●かき玉汁 豚肉の味噌炒め はりはり和え	味噌 鶏卵 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 青ねぎ 赤ピーマン	こんにゃく キャベツ たまねぎ 大根	玄米ごはん 砂糖 でん粉	油
12 (水)	米飯	牛乳	砂丘長いものホクホクスープ 境港サーモンの塩焼 大山アロココリーの開山記念炒め 二十世紀梨	鶏肉 銀鮭 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ スイートコーン キャベツ 梨	米飯 長いも	ごま 油
13 (木)	米飯	牛乳	わかめのすまし汁 スタミナ納豆 いかときゅうりの酢の物	納豆 鶏肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	えのき茸 たまねぎ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯 砂糖	ごま油 油
14 (金)	コッペパン	牛乳	●卵とチーズのふわふわスープ ハンバーグ そうめんかぼちゃのサラダ	鶏卵 鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ そうめんかぼちゃ きゅうり	コッペパン じゃがいも パン粉	卵抜きマヨネーズ
18 (火)	米飯	牛乳	肉じゃが ししゃもの磯辺揚げ 田舎和え	牛肉	牛乳 子持ちししゃも 青のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	こんにゃく たまねぎ 太もやし 大根	米飯 小麦粉 じゃがいも でん粉 砂糖	油
19 (水)	米飯	牛乳	豆腐竹輪のすまし汁 若鶏の二十世紀梨ソース ネギポの元気サラダ	豆腐竹輪 鶏肉 焼豚	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	えのき茸 白ねぎ キャベツ 梨	米飯	卵抜きマヨネーズ ごま
20 (木)	米飯	牛乳	トマトスープ かぼちゃひき肉フライ コールスロー	チキンウインナー 豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	米飯 じゃがいも レンズ豆 パン粉 小麦粉	油
21 (金)	コッペパン	牛乳	お月見スープ ●スコッチエッグ 海草サラダ	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ 寒天	にんじん 水菜 ほうれん草	干しいたけ たまねぎ きゅうり	コッペパン 白玉もち パン粉	油
25 (火)	米飯	牛乳	いものこ汁 さわらのカレー焼 切干大根の酢の物 しそふりかけ	鶏肉 味噌 さわら	牛乳	にんじん 小松菜 赤じそ	ごぼう 白ねぎ 切干大根 きゅうり	米飯 里いも	
26 (水)	米飯	牛乳	春雨スープ 肉団子の中華あん 荳わかめのナムル	鶏肉 豚肉 牛肉 まぐろフレーク	牛乳 荳わかめ	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	たまねぎ えのき茸 太もやし	米飯 春雨 砂糖	ごま油
27 (木)	※ あなご寿司	牛乳	味噌カツ 磯香和え ぶどうアイスパー	あなご 味噌 焼竹輪 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 絹さや	干しいたけ れんこん たけのこ かんぴょう 太もやし	米飯 砂糖 パン粉 小麦粉 ぶどうアイスパー	ごま 油
28 (金)	かぼちゃパン	牛乳	コンソメスープ 秋なすのミートマカロニ くるみサラダ	牛肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	ぶなしめじ たまねぎ 大根 なす 白ねぎ きゅうり キャベツ	かぼちゃパン マカロニ	油 くるみ 卵抜きマヨネーズ

※印はアルファー化米使用

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー