

米子市学校給食献立予定表

令和元年（2019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 冬瓜のコンソメスープ モロヘイヤスープ スタミナ丼 チンジャオロースー 秋なすのミートマカロニ パンサンスー お月見献立 とっとり県民の日献立		まだまだ暑い日が続き、暑さからくる疲れやストレスがたまりやすい時期です。そこで、9月の学校給食で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海そうや旬の野菜を多く取り入れています。毎日の給食をもりもり食べて、元気に学校生活を過ごしましょう。 また、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、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。ふるさとの豊かな恵みに感謝しながら、楽しんで食べて欲しいと思います。					
				材料の種類と体内での働き					
日	献立名		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)	
2 (月)	米飯	牛乳	キムチスープ コーンシュマイ パンサンスー	豚肉 鶏肉 豆腐 すけとうだら	牛乳	にら にんじん	太もやし 白菜 干しいたけ きゅうり スイートコーン	米飯 シュマイの皮(小麦粉) 春雨 砂糖	油 ごま ごま油
3 (火)	米飯	牛乳	豆腐のすまし汁 さばの味噌煮 アーモンド和え	豆腐 さば 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	えのき茸 白ねぎ 太もやし	米飯 砂糖	アーモンド
4 (水)	米飯	牛乳	オニオンスープ 鶏肉のレモンマリネ ひじきサラダ	ポークウィンナー 鶏肉	牛乳 ひじき	パセリ チンゲン菜 にんじん	スイートコーン たまねぎ レモン キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油
5 (木)	米飯	牛乳	夏野菜の味噌汁 あじの塩麹焼 即席漬 しそこんぶふりかけ	豚肉 あじ 味噌	牛乳 昆布	かぼちゃ 赤じそ	きゅうり たまねぎ キャベツ 白ねぎ なす	米飯	
6 (金)	コッペパン	牛乳	トマトスープ 照焼チキン そうめんかぼちゃのサラダ	牛肉 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	トマト にんじん	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 砂糖 レンズ豆	卵抜きマヨネーズ
9 (月)	米飯	牛乳	冬瓜のコンソメスープ ミートローフ 大根サラダ	チキンウィンナー 牛肉 豚肉	牛乳 昆布	にんじん パセリ チンゲン菜	キャベツ ふなしめじ 白ねぎ 大根 きゅうり スイートコーン 冬瓜	米飯 パン粉 でん粉 砂糖	油
10 (火)	米飯	牛乳	なすの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ ごま和え	生揚げ 味噌 焼竹輪	牛乳 青のり	青ねぎ にんじん ほうれん草	なす たまねぎ 太もやし	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま
11 (水)	玄米ごはん	牛乳	白湯スープ スタミナ丼 ゆかり和え	豚肉 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん にら 赤じそ	白ねぎ きくらげ きゅうり ふなしめじ たけのこ 大根 太もやし キャベツ 生姜	玄米ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま
12 (木)	 米飯	牛乳	●長いものかき玉汁 境港サーモンのらっきょうタルタル ジビエきんぴら 二十世紀梨	鶏卵 銀鮭 ズル 鹿肉	牛乳	にんじん 青ねぎ 赤ピーマン さやいんげん	らっきょう ごぼう こんにゃく れんこん 梨	米飯 長いも でん粉 砂糖	油 卵抜きマヨネーズ
13 (金)	 コッペパン	牛乳	いももちスープ ●スコッチエッグ コールスロー ブルーベリージャム	鶏肉 鶏卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	干しいたけ 白ねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン 砂糖 いももち パン粉 ブルーベリージャム	卵抜きマヨネーズ
17 (火)	米飯	牛乳	中華コーンスープ なすのピリ辛炒め しらす和え	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	青ねぎ にんじん 小松菜 さやいんげん	えのき茸 スイートコーン なす 生姜 太もやし たけのこ キャベツ	米飯 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油
18 (水)	※ あなご寿司	牛乳	メンチカツ 磯香和え ぶどうゼリー	あなご 焼竹輪 豚肉	牛乳 のり	にんじん 絹さや ほうれん草	干しいたけ れんこん たけのこ かんぴょう 太もやし たまねぎ	米飯 砂糖 小麦粉 パン粉 ぶどうゼリー	油
○ 19 (木)	米飯	牛乳	とっとりのお宝カレースープ ●砂丘長いものチーズ焼 たこときゅうりのサラダ	鶏肉 たこ ポークウィンナー	牛乳 チーズ わかめ	にんじん グリーンアスパラガス 青じそ バジル	白ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんにく 大根 きゅうり 梨	米飯 長いも	オリーブ油
○ 20 (金)	コッペパン	牛乳	●かぼちゃのクリームスープ かつおフライ カラフルサラダ	かつお	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん パセリ 赤ピーマン チンゲン菜	たまねぎ ふなしめじ スイートコーン きゅうり 黄ピーマン	コッペパン パン粉 小麦粉	油
24 (火)	米飯	牛乳	中華スープ チンジャオロースー 枝豆の塩茹で	豆腐 牛肉	牛乳	にんじん にら ピーマン 赤ピーマン	白ねぎ きくらげ 太もやし たけのこ 生姜 枝豆	米飯 砂糖 でん粉	油
○ 25 (水)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ●オムレツ 海藻サラダ	鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ 寒天 ひじき	にんじん 青じそ さやいんげん チンゲン菜	たまねぎ にんにく 梨 大根	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油
○ 26 (木)	米飯	牛乳	あご竹輪のすまし汁 スタミナ納豆 田舎和え	あご竹輪 納豆 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	干しいたけ たまねぎ 白ねぎ 太もやし 大根	米飯 砂糖	油 ごま油
○ 27 (金)	かぼちゃパン	牛乳	野菜スープ 秋なすのミートマカロニ コーンサラダ	ポークウィンナー 牛肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	キャベツ なす 白ねぎ きゅうり スイートコーン	かぼちゃパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油
30 (月)	米飯	牛乳	味噌けんちん汁 いわしのかば焼 千草和え	豆腐 味噌 いわし チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 こんにゃく 白ねぎ 生姜 えのき茸	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油

※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