

令和5年度 10月分学校給食献立予定表

米子市教育委員会

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)
○	2 (月)	炊ししゃも 即席漬 マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こちししゃも こんぶ	にんじん にら	しろねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	げんまいごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
○	3 (火)	チキン南蛮 田舎和え しいもの味噌汁	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	こんにゃく もやし しろねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら
○	4 (水)	★ ガイナレ給食 ★勝ち星サラダ(チーズ入り) ABC マカロニスープ	ベーコン ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	にんじん にら さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん さとう マカロニ(こむぎこ) でんぶん	あぶら
○	5 (木)	さばの味噌煮 ごま和え 鶏ごぼ汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ ほうれんそう にんじん	しろねぎ ごぼう キャベツ もやし	ごはん さとう	ごま
○	6 (金)	★ 大山こむぎ ★ 黒糖パン	チキンウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー 赤ピーマン あおじそ	たまねぎ セロリー しょうが にんにく レモン きゅうり だいこん	だいせんこむぎことうパン じゃがいも さとう マーマレード	
○	10 (火)	★ 自の製パン給食 ★ ※キャロット ★ ピラフ	とりにく さけ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ グリーンピース キャベツ	ごはん パンこ こむぎこ さとう ブルーベリーゼリー	あぶら
○	11 (水)	★ 回鍋肉 ★ ブロッコリーのナムル ★ 白湯スープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン ブロッコリー	しろねぎ きくらげ たけのこ キャベツ もやし きゅうり スイートコーン	ごはん はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごま
○	12 (木)	★ シルバーの照焼 ★ 干草和え ★ 豚汁	なまあげ ぶたにく みそ シルバー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん こんにゃく えのきたけ	ごはん さつまいも	あぶら ごまあぶら
○	13 (金)	★ 大山こむぎ ★ コッペパン	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト あかピーマン	しろねぎ ぶなしめじ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも さとう	あぶら
○	16 (月)	えびシューマイ れんこんサラダ 揚げスープ	ぶたにく みそ とうにゅう たら えび	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ しょうが にんにく れんこん たまねぎ きゅうり スイートコーン	ごはん フォー シューマイのかわ(こむぎこ)	ごま ごまあぶら たまごめまヨネス
○	17 (火)	★ 鶏肉とヨネギーズの故郷丼 ★ じゃがいもの味噌汁	みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ しょうが キャベツ ぶなしめじ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら
○	18 (水)	★ ますの香草パン粉焼 ★ カラフルサラダ ★ オニオンスープ	ベーコン ます	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん パセリ さやいんげん あかピーマン	たまねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり きピーマン えだまめ	ごはん パンこ	たまごめまヨネス あぶら
○	19 (木)	★ 豆腐竹輪の磯辺揚げ ★ ゆかり和え ★ ふるさとの食材たっぷり肉じゃが	とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー あかじそ	こんにゃく たまねぎ しろねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも ながいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら
◎	20 (金)	★ 防災給食 ★ 食パン (中学のみ)	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおねぎ	スイートコーン たまねぎ ぶなしめじ ごぼう だいこん しろねぎ りんご おとう みかん パインアップル	しょくパン(中のみ) ごはん じゃがいも いもち しらたまこんにゃくゼリー	あぶら
○	23 (月)	★ スタミナ納豆 ★ アーモンド和え ★ もずくのすまし汁	とりにく みそ なつとう ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ ほうれんそう	しろねぎ にんにく ぶなしめじ キャベツ	ごはん さとう	あぶら アーモンド
○	24 (火)	★ かつおフライ ★ 切干大根の中華サラダ ★ キムチスープ	ぶたにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しろねぎ はくさい ほししいたけ きゅうり きりほしだいこん	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら ごま
○	25 (水)	★ 豚肉とれんこんのバーベキューソース炒め ★ 香味サラダ ★ コンソメスープ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン さやいんげん ブロッコリー	スイートコーン しろねぎ れんこん にんにく キャベツ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら
○	26 (木)	★ あじの旨辛 ★ 磯香和え ★ お米のみかんパバロア	とりにく あじ	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ こまつな	ごぼう わらび まいたけ もやし こんにゃく	ごはん くり でんぶん さとう おこめのみかんパバロア	あぶら
○	27 (金)	★ 大山こむぎ ★ 黒糖パン	ポークフランク ツナサラダ まぐろフレーク	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しろねぎ ぶなしめじ キャベツ	だいせんこむぎことうパン さつまいも さとう	あぶら
○	30 (月)	★ 食品ロス削減給食 ★ おろしソースハンバーグ ★ おからサラダ ★ 豆腐の味噌汁	とうふ みそ おから とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり キャベツ スイートコーン	ごはん パンこ さとう でんぶん	たまごめまヨネス
○	31 (火)	★ 麦ごはん	とりにく たまご たこ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう にんじん トマト ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ にんにく きゅうり	むぎごはん さとう	あぶら

○印はスプーンがつく日 ◎印は使い捨てスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理 ★印は乳アレルギー対応の料理
ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファ化米使用 **【材料の種類は主な食品を記載】**