



令和6年度 4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)
○ 11 (木)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 中華和え にら菜スープ	とりにく なっとう ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら あおねぎ チンゲンサイ	きくらげ しろねぎ にんにく きゅうり もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
12 (金)	大山こむぎ コッパン	牛乳 クリスピーチキン 海藻サラダ カレースープ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん あおじそ さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン だいこん	だいせんこむぎコッパン じゃがいも でんぶん	あぶら
15 (月)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ ささみサラダ 白湯スープ	とうふ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	もやし たまねぎ スイートコーン キャベツ しょうが	ごはん シューマイのかわ(こむぎ) さとう	あぶら
16 (火)	ごはん	牛乳 あんかけつくね ブロッこんぶ 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	しろねぎ キャベツ だいこん	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごまあぶら
○ 17 (水)	ごはん	牛乳 コロクケ コールスロー ハヤシライス	ふたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん あかピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり グリンピース	ごはん こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	あぶら
18 (木)	お祝い献立 ※ お祝い おこわ	牛乳 竹輪の磯辺揚げ 干草和え お祝いデザート	とりにく ローズハム ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	こんにゃく ごぼう たけのこ えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぶん いちごゼリー	ごまあぶら あぶら
19 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 フランクのトマトソース さつまいものサラダ 春野菜のコンソメスープ	ポークフランク 	ぎゅうにゅう	にんじん トマト とうみょう ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく しろねぎ スイートコーン キャベツ	だいせんこむぎことうり さとう でんぶん さつまいも	たまこめきマヨネーズ
22 (月)	ごはん	牛乳 春巻 中華クラゲの和え物 キャベツのうま塩スープ	ふたにく とりにく くらげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ たけのこ にんにく きゅうり もやし たまねぎ	ごはん さとう はるまきのかわ(こむぎ) でんぶん	ごまあぶら あぶら
23 (火)	ごはん	牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ 磯香和え いももち汁	とりにく なまあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん なら あおねぎ こまつな	ごぼう しろねぎ たまねぎ しょうが キャベツ	ごはん さとう いももち でんぶん	あぶら
24 (水)	ごはん	牛乳 若鶏の香味ねぎソースかけ 切干大根のサラダ ●かきたま中華コーンスープ	とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ブロッコリー	しろねぎ たけのこ スイートコーン きゅうり しょうが だいこん	ごはん でんぶん さとう ごま	ごまあぶら あぶら ごま
25 (木)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 うどとごぼうのごまマヨ和え 若竹汁	なまあげ みそ シルバー ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	たけのこ たまねぎ ごぼう うど キャベツ	ごはん ごま たまこめきマヨネーズ	あぶら ごま
26 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 煮込みハンバーグ カラフルサラダ オニオンスープ	ベーコン みそ とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん スイートコーン キャベツ きピーマン	だいせんこむぎことうり さとう でんぶん	あぶら
○ 30 (火)	むぎごはん	牛乳 ハムステーキ ツナサラダ ポークカレー	ふたにく とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理 【材料の種類は主な食品を記載】

ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファー化米使用

