



令和6年度 5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)
1(水)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 干草和え もずくのすまし汁	とうふ さば チキンハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	ごはん	ごまあぶら
2(木)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 フロッこんぶ ビーフンスープ	とりにく なっとう ぶたにく	みそ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ ブロッコリー	しろねぎ たけのこ にんにく だいこん	ごはん ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら
7(火)	※ かつお ごはん	牛乳 鶏の竜田揚げ 田舎和え 子どもの日ゼリー	かつおフレーク あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにゃく ごぼう えだまめ しょうが キャベツ だいこん	ごはん でんぶん こむぎこ さとう こどものひゼリー	あぶら
8(水)	ごはん	牛乳 海鮮シューマイ 中華クラゲの和え物 担々スープ	ぶたにく とうにゅう たら いか くらげ	みそ ぎゅうにゅう	にんじん にら	しろねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	ごはん フォー シューマイのかわ(こむぎ) さとう	ごまあぶら ごま
9(木)	ごはん	牛乳 まぐろフライ きんぴらごぼう 豚汁	ぶたにく なまあげ まぐろ ぎゅうにゅう	みそ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ あかピーマン さやいんげん	しろねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	ごはん こむぎこ さつまいも さとう パンこ	あぶら
10(金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ボークビーンズ 海藻サラダ ハムコーススープ	チキンハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん トマト パセリ	スイートコーン たまねぎ きゅうり ぶなしめじ キャベツ にんにく えだまめ	だいせんこむぎことうパン さとう じゃがいも	あぶら
13(月)	ごはん	牛乳 ししゃもの天ぷら アーモンド和え 肉じゃが	ぶたにく こちししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ グリーンピース キャベツ	ごはん こむぎこ じゃがいも アーモンド でんぶん さとう	あぶら
14(火)	ごはん	牛乳 ドライカレー イタリアンサラダ コンソメスープ	チキンウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	キャベツ ぶなしめじ しろねぎ スイートコーン たまねぎ だいこん レーズン にんにく きゅうり	ごはん	あぶら
15(水)	ごはん	牛乳 豚肉のごま味噌焼 磯香和え お魚そうめんのすまし汁	とりにく ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しろねぎ しょうが ほししいたけ もやし	ごはん さとう	ごま
16(木)	ごはん	牛乳 揚げ餃子 即席漬 キムチスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	もやし はくさい きゅうり だいこん	ごはん ぎょうざのかわ(こむぎ) さとう	あぶら
17(金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ハンバーグ コールスロー ★グリーンポタージュ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ スイートコーン グリーンピース 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
20(月)	ごはん	牛乳 豆腐竹輪の新緑揚げ ネギボの元気と和え 新たまねぎの味噌汁	とうふちくわ やきぶた みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ きゅうり	ごはん こむぎこ さつまいも でんぶん	たまごめきマヨネーズ あぶら
21(火)	ごはん	牛乳 回鍋肉 中華サラダ いももちスープ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン ブロッコリー	ぶなしめじ しろねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん でんぶん いももち さとう	あぶら ごま
22(水)	小麦ごはん	牛乳 ハムステーキ 米粉マカロニサラダ ハヤシライス	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	スイートコーン たまねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり キャベツ にんにく	むぎごはん こめマカロニ	あぶら
23(木)	ごはん	牛乳 かつおカツ ゆかり和え ●高野豆腐の卵とじ	ぶたにく たまご かつお こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ほししいたけ きゅうり	ごはん こむぎこ さとう パンこ でんぶん	あぶら
24(金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 照焼チキン カラフルサラダ オニオンスープ	ポークウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン チンゲンサイ	たまねぎ だいこん えのきたけ スイートコーン	だいせんこむぎことうパン さとう	あぶら
27(月)	しょう 小ごはん	牛乳 ●卵の白ねぎあんかけ ツナマヨ和え 五目うどん	とりにく たまご まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ キャベツ	ごはん うどん さとう でんぶん	ごまあぶら たまごめきマヨネーズ
28(火)	ごはん	牛乳 四川豆腐 薬わかめのナムル 白湯スープ	とりにく なまあげ ぶたにく	みそ ぎゅうにゅう くわがめ	にんじん チンゲンサイ	スイートコーン もやし しろねぎ たまねぎ にんにく きゅうり	ごはん さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら
29(水)	ごはん	牛乳 ますの香草焼 スナッフえんどうのサラダ カレースープ	ぶたにく ます とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん スナッフえんどう パセリ	しろねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ごま
30(木)	ごはん	牛乳 豚肉の生姜炒め ごま和え 生揚げの味噌汁	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん しろねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま
31(金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 いかとポテトのカaramel 新たまねぎドレッシングのサラダ ミネストローネ	ベーコン いか かつおぶし	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん トマト ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	だいせんこむぎことうパン さとう こむぎこ じゃがいも パンこ	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 ★印は乳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 ※印はアルファ化米使用