



令和2年度 11月分 米子市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)	ごはん	牛乳 いかとポテトのカaramel ほうれん草の中華和え 白湯スープ	とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しろねぎ もやし スイートコーン たけのこ	ごはん でんぷん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごま
4 (水)	ごはん	牛乳 和風おろしハンバーグ れんこんのツナマヨ和え 紅葉麩のすまし汁	とりにく ゆば ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	えのきだけ たまねぎ しろねぎ れんこん だいこん きゅうり	ごはん でんぷん もみじふ さとう	たまごぬきマヨネーズ
5 (木)	※ 中華おこわ	牛乳 白身魚フライ ハムの香味サラダ お米のみかんパバロア	とりにく ローズハム ほき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ぜんまい ほししいたけ きゅうり にんにく	ごはん くり さとう こむぎこ パンこ おこめのみかんパバロア	あぶら ごまあぶら
6 (金)	アップルパン	牛乳 チリコンカン 海藻サラダ 野菜スープ	ポークウィンナー ぎゅうにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー あおじそ	キャベツ にんにく たまねぎ だいこん	アップルパン じゃがいも さとう あかいんげんまめ	あぶら
9 (月)	ごはん	牛乳 春巻 切干大根の中華サラダ もずくスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にら チンゲンサイ にんじん	しろねぎ たまねぎ もやし キャベツ きりほしだいこん	ごはん さとう はるさめ はるまきかわ(こむぎこ)	あぶら ごまあぶら
10 (火)	ごはん	牛乳 境 港サーモンの塩焼 磯香和え 根菜の炊き合わせ	とりにく ぎんざげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ れんこん だいこん こんにゃく ほししいたけ ごぼう	ごはん さといも さとう	あぶら
11 (水)	※ 麦ごはん	牛乳 スタミナ納豆 茎わかめのナムル 中華コーンスープ	とりにく みそ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう くきわかめ	チンゲンサイ あかピーマン にんじん あおねぎ	スイートコーン もやし しろねぎ にんにく たけのこ きゅうり	むぎごはん さとう	あぶら ごま
12 (木)	ごはん	牛乳 あじの甘辛 干草和え ●弓ヶ浜味噌汁	チキンハム なまあげ あじ みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ほうれんそう	しろねぎ えのきだけ	ごはん でんぷん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら
13 (金)	※ 黒糖パン	牛乳 マーメレードポーク 花野菜サラダ 米粉マカロニのミネストローネ	ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ セロリー レモン キャベツ にんにく しょうが カリフラワー ぶなしめじ	こくとうパン こめこマカロニ さとう マーメレード	あぶら
16 (月)	※ 吹き寄せ ごはん	牛乳 ちくわの天ぷら 田舎和え お米のりんごタルト	とりにく やきちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ またけ はくさい だいこん	ごはん ぎんなん こむぎこ でんぷん おこめのりんごタルト	あぶら
17 (火)	ごはん	牛乳 ●オムレツ コールスロー ポークカレー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく なし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも レンズまめ	あぶら
18 (水)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 焼豚サラダ わかめスープ	さば やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ もやし キャベツ	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
19 (木)	ごはん	牛乳 鶏肉とヨネギーズのコーポてりやき丼 ブロッこんぶ ●浜かんしょ味噌汁	とりにく あぶらあげ みそ	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 だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん でんぷん さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら
20 (金)	大山こむぎ コッパパン	牛乳 さわらのカレー揚げ 大豆サラダ ポトフ	チキンウィンナー さわら だいす	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん チンゲンサイ	ぶなしめじ しろかぶ キャベツ きゅうり	だいせんこむぎコッパパン こむぎこ パンこ	あぶら たまごぬきマヨネーズ
24 (火)	和食の白献立 ごはん	牛乳 焼ししゃも ごま和え とっとりギョウとつすきやき	ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん こまつな	ごぼう もやし はくさい しろねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま
25 (水)	ごはん	牛乳 スタミナ炒め ゆかり和え ピーフンスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな あかじ あかピーマン ブロッコリー にら	しろねぎ たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ	ごはん ピーフン でんぷん	あぶら ごま
26 (木)	◎ 鶏ごぼう ごはん	牛乳 あごメンチカツ たことわかめの酢の物 なめこの味噌汁 富有柿	とりにく みそ とびうお たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん みすな	なめこ ごぼう たまねぎ かき きゅうり たけのこ	ごはん さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら
27 (金)	コッパパン	牛乳 鶏の照焼 カラフルサラダ ●秋の美りシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ だいこん ぶなしめじ きピーマン スイートコーン	コッパパン さつまいも ぎんなん	あぶら
30 (月)	ごはん	牛乳 ブルコギ アーモンド和え キムチスープ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	はくさい たまねぎ にんにく ほししいたけ キャベツ しろねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん さとう	あぶら アーモンド

※印はアルファ化米使用
○印はスプーンがつく日

◎印は炊飯業者に委託する炊き込みごはん
●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー

【材料の種類は主な食品を記載】