

令和2年度 1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)	
○	6 (水)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 中華サラダ もずくスープ	チキンハム みそ なつとう ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しろねぎ ぶなしめじ もやし にんにく	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら
	7 (木)	ごはん	牛乳 さわらの塩焼 紅白なます 七宝煮	ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう きゅうり ゆず たけのこ だいこん ほししいたけ こんにゃく	ごはん さとう くろめ さといも	ごま あぶら
○	8 (金)	コッペパン	牛乳 豆乳チーズと鮭のポテト焼 花野菜サラダ かぶのコンソメスープ	ベーコン チキンハム さけ とうにゅう とうにゅうチーズ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	しろかぶ しろねぎ カリフラワー キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら
	12 (火)	ごはん	牛乳 味噌カツ アーモンド和え ★地鶏と白ねぎのお雑煮	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ ほししいたけ もやし	ごはん もち さとう パンこ こむぎこ	あぶら アーモンド
○	13 (水)	ごはん	牛乳 焼ししゃも ゆかり和え ★鳥取ピリカラ麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こもちしゃも	にんじん あかじそ ブロッコリー	しろねぎ キャベツ エリンギ たけのこ にんにく しょうが らっきょう きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら
	14 (木)	ごはん	牛乳 ★鳥取かきあげあげ きのこサラダ ★鳥取ぎゅうととん汁	ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう はくさい しろねぎ えのきたけ たけのこ ぶなしめじ キャベツ	ごはん でんぶん ながいも こむぎこ さつまいも	あぶら たまごめきマヨネーズ
○	15 (金)	コッペパン	牛乳 照焼チキン 海藻サラダ ●★鮭のふるさといっぱいワフル豆乳ンチュー	さけ とりにく とうにゅう しろみそ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ かんてん	にんじん あおじそ ブロッコリー あかピーマン	しょうが しろねぎ だいこん キャベツ	コッペパン じゃがいも	
	18 (月)	※★これで寒さを ふき飛ばせ!! 鳥取皇空ご飯	牛乳 豚メンチカツ 磯香和え メープルマフィン	とりにく ぶたにく あごちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たけのこ こんにゃく ほししいたけ たまねぎ もやし	ごはん こむぎこ パンこ メープルマフィン	あぶら
	19 (火)	ごはん 	牛乳 ★ピリ辛!!白ネギヤンニョムポーク 春雨サラダ ●★食のみやこニコニコかに玉スープ	たまご ぶたにく かに ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ぶなしめじ たけのこ キャベツ にんにく しろねぎ	ごはん はるさめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら
	20 (水)	ごはん	牛乳 ★ふるさとカレイの二十世紀なしソースかけ ★ヨネギーズあえ 白菜の味噌汁	みそ かれない なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ブロッコリー	はくさい しょうが キャベツ しろねぎ えのきたけ なし	ごはん さとう ごま さつまいも でんぶん	あぶら たまごめきマヨネーズ
	21 (木)	※ いただき	牛乳 和風ハンバーグ ●ミモザサラダ みかんゼリー	あぶらあげ とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん みかんゼリー	あぶら
	22 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ●★鳥取うまいもんカレーチーズ焼 カラフルサラダ ポトフ	ポークウインナー さわら	ぎゅうにゅう チーズ ひじき かんてん	さやいんげん にんじん ブロッコリー あかピーマン	ぶなしめじ キャベツ しろかぶ きゅうり きピーマン	だいせんこむぎコッペパン パンこ	あぶら
	25 (月)	ごはん	牛乳 鮭の塩焼 田舎和え ★ねばりっこ味噌汁 おむすびのり	あぶらあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しろねぎ だいこん	ごはん ながいも さつまいも	あぶら
	26 (火)	ごはん	牛乳 ●厚焼玉子 ★米餐満点鳥取野菜と豆腐竹輪のいため物 ★ポカポカとっ鶏団子スープ	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	きくらげ だいこん しろねぎ にんにく たまねぎ	ごはん ながいも さとう でんぶん	ごまあぶら
○	27 (水)	※★ネギボと探す ふるさとお宝 ざくざくピラフ	牛乳 えびフライ れんこんサラダ ●ヨーグルト	チキンウインナー えび ローズハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ きゅうり たまねぎ れんこん スイートコーン	ごはん パンこ こむぎこ レンズまめ	あぶら
	28 (木)	ごはん	牛乳 ★鳥取豚鶏丼 ごま和え 豆腐のすまし汁	いとがまほこ とうふ とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ あかピーマン	しろねぎ なし たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま
	29 (金)	黒糖パン	牛乳 かつおフライ ★鳥取の味たっぷり!いもいもサラダ オニオンスープ	チキンハム かつお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ スイートコーン	こくとうパン パンこ こむぎこ ながいも じゃがいも	あぶら たまごめきマヨネーズ

全国学校給食週間
1月24日から1月30日まで

※印はアルファ化米使用
○印はスプーンがつく日

★印は児童生徒から募集した「こめっこ献立」
●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】

