



令和3年度2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 (火)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ ★ふるさと中華炒め 白湯スープ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん あおねぎ こまつな	はくさい もやし しろねぎ まいたけ	ごはん はるさめ シューマイのかかにむぎこ	ごま
2 (水)	※ ★米子だんだん! ふるさとまんさい ごはん	牛乳 さわらの塩麹焼 ブロッコリー りんごタルト	とりにく あぶらあげ さわら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ ごぼう たけのこ キャベツ	ごはん りんごタルト	あぶら ごまあぶら
3 (木)	○ ★ 節約献立 小麦ごはん	牛乳 スタミナ納豆 しらす和え のっぺい汁	とりにく ぶたにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	こんにゃく しろねぎ もやし にんにく	むぎごはん さといも でんぷん さとう	あぶら
4 (金)	コッペパン	牛乳 照焼チキン ひじきサラダ ★元気もりもりほかほかあったかスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン さつまいも	あぶら
7 (月)	○ げんまい 玄米ごはん	牛乳 ハムステーキ コールスロー キーマカレー	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	げんまいごはん さとう	あぶら
8 (火)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 ゆかり和え ★ねばりっこ元気汁	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかじそ	ほししいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ	ごはん ながいも	ごまあぶら
9 (水)	ごはん	牛乳 四川豆腐 きりぼしだいこん 切干大根の中華和え わかめスープ	とりにく なまあげ ぶたにく みそ まぐろフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	はくさい しろねぎ スイートコーン にんにく きりぼしだいこん もやし	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
10 (木)	ごはん	牛乳 ★とりこっとうまいもんかきあげ 甘酢和え 豚汁	ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さやいんげん ブロッコリー	だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ	ごはん さとう さつまいも こむぎこ でんぷん	あぶら
14 (月)	○ ※ チキンライス	牛乳 ポークフランク ●雪ん子サラダ チョコクレープ	とりにく ポークフランク まぐろフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ キャベツ スイートコーン カリフラワー えんどうまめ	ごはん こむぎこ レンズまめ でんぷん さとう チョコクレープ	あぶら
15 (火)	ごはん	牛乳 ★大山どりとうねぎの故郷丼 磯香和え 真汁	なまあげ たいす みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん しろねぎ しょうが はくさい	ごはん さとう でんぷん	あぶら
16 (水)	ごはん	牛乳 春巻 茎わかめ和え キムチスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん にら チンゲンサイ	しろねぎ はくさい きゅうり もやし	ごはん さとう はるまきのかわ(こむぎこ)	あぶら
17 (木)	ごはん	牛乳 ★鮭と白ねぎのちゃんちゃん焼 アーモンド和え なめこのみぞれ汁	とうふ さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	なめこ だいこん しろねぎ もやし	ごはん でんぷん さとう	アーモンド たまごまきマヨネーズ あぶら
18 (金)	○ だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ハンバーグ ネギポの元気サラダ ●ブロッコリーのクリームスープ	とりにく ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ しろねぎ きゅうり	だいせんこむぎコッペパン さつまいも さとう	たまごまきマヨネーズ
21 (月)	ごはん	牛乳 から揚げ 即席漬け 中華スープ	なると とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	はくさい しろねぎ ぶなしめじ きゅうり しょうが	ごはん さとう はるさめ こむぎこ でんぷん	あぶら
22 (火)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 干草和え おでん	とりにく なまあげ シルバー ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん こんにゃく えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
24 (木)	ごはん	牛乳 ★豚肉と白ねぎのさっば梨炒め ごま和え もすくのすまし汁	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん しろねぎ にんにく しょうが はくさい なし	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま
25 (金)	アップル パン	牛乳 ●オムレツ 浜かんしょサラダ ミネストローネ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	しろねぎ キャベツ スイートコーン	アップルパン さとう さつまいも	たまごまきマヨネーズ
28 (月)	ごはん	牛乳 ★おい! もりもりコチュジャンいため もやしのナムル ピーンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ チンゲンサイ あかピーマン	きくらげ しろねぎ れんこん きゅうり にんにく もやし スイートコーン	ごはん さとう ピーファン でんぷん	あぶら ごま

※印はアルファード米使用

○印はスプーンがつく日

●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】