



# 令和4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)
2 (月)	ごはん	牛乳 若鶏の甘酢ソース 海藻サラダ キムチスープ	ぎゅうにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん いら あかピーマン あおじそ	ぶなしめじ きゅうり はくさい だいこん しろねぎ しょうが	ごはん でんぷん さとう	あぶら
6 (金)	大山こむぎ コッペパン <small>こどもの日献立</small>	牛乳 チリビーンズ ツナサラダ オニオンスープ	とりにく だいず ぶたにく まぐるフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん グリーンアスパラガス	たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ にんにく スイートコーン きゅうり	だいせんこむぎコッパン あかいんげんまめ さとう	あぶら
9 (月)	かつおごはん ※ こどもの日献立	牛乳 チキン南蛮 磯香和え みかんゼリー	かつおフレーク あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	こんにやく ごぼう えだまめ しょうが もやし	ごはん でんぷん さとう みかんゼリー	あぶら
10 (火)	ごはん	牛乳 山菜ピビンバ ごぼうのマヨ和え ビーフンスープ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう	きくらげ しろねぎ にんにく ぜんまい はくさい ごぼう キャベツ だいずもやし しょうが きゅうり	ごはん ピーフン さとう	ごまあぶら あぶら たまごゆきマヨネーズ
11 (水)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 ゆかり和え 白ねぎ肉じゃが	ぶたにく さば みそ	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	こんにやく しろねぎ キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
12 (木)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ ふるさと中華炒め たけのこのスープ	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あおねぎ こまつな	たけのこ もやし しろねぎ まいだけ	ごはん シューマイのかわ(こむぎこ)	ごま
13 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 いかとポテトのカaramel 大根サラダ ミネストローネ	ポークウィンナー いか	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおじそ トマト グリーンアスパラガス チンゲンサイ みずな	しろねぎ キャベツ だいこん きピーマン	だいせんこむぎことうパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら
16 (月)	ごはん	牛乳 かつおフライ 切干大根の酢の物 キャベツの味噌汁	ぶたにく みそ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ぶなしめじ キャベツ しろねぎ きゅうり きりほしだいこん	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま
17 (火)	ごはん	牛乳 四川豆腐 もやしのナムル ワンタンスープ	チキンハム なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ にんにく もやし スイートコーン キャベツ きゅうり	ごはん ワンタン さとう でんぷん	あぶら ごま
18 (水)	ごはん	牛乳 焼ししゃも ブロッこんぶ ●新たまねぎの卵 とじ	とりにく たまご こもちししゃも こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん 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 だいこん	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
19 (木)	ごはん	牛乳 とっ鶏ネギ塩こうじダレ 田舎和え 特産!担々スープ	ぶたにく とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら あおねぎ ほうれんそう	スイートコーン しょうが しろねぎ もやし キャベツ にんにく レモン だいこん	ごはん さとう	ごま ごまあぶら
20 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ポークフランク チンゲン菜サラダ ★グリーンポターージュ	ポークフランク まぐるフレーク	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん チンゲンサイ みずな	たまねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり	だいせんこむぎコッパン じゃがいも さとう	あぶら
23 (月)	ごはん	牛乳 豚味噌ステーキ 春雨の中華サラダ 白湯スープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いら チンゲンサイ	もやし しろねぎ スイートコーン しょうが きゅうり	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら
24 (火)	ごはん	牛乳 いわしフライ アーモンド和え もずくのすまし汁	とうふ いわし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ こまつな	えのきたけ もやし	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら アーモンド
25 (水)	ごはん	牛乳 パーベキューソース炒め ひじきサラダ レタスの米粉マカロニスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン ブロッコリー	レタス しろねぎ れんこん にんにく キャベツ スイートコーン きゅうり	ごはん こめこマカロニ さとう でんぷん	あぶら
26 (木)	ごはん	牛乳 あじの甘辛 干草和え 絹さやの味噌汁	なまあげ みそ あじ チキンハム	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ えのきたけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
27 (金)	大山こむぎ 抹茶パン	牛乳 ハンバーグ じゃこサラダ コーンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あかピーマン さやいんげん チンゲンサイ	スイートコーン しろねぎ ぶなしめじ きゅうり だいこん	だいせんこむぎ抹茶パン じゃがいも さとう	あぶら
30 (月)	小麦ごはん	牛乳 ハムステーキ コールスロー ポークカレー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ グリンピース にんにく なし キャベツ きゅうり スイートコーン	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら
31 (火)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 はりはり和え お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ とりにく みそ なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	しろねぎ にんにく キャベツ だいこん	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら

※印はアルファー化米使用 ○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

太字は令和3年度に児童生徒から募集した「こめっこ献立」で選ばれた料理

【材料の種類は主な食品を記載】