

# 令和5年度 4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)
12 (水)	ごはん	牛乳 ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのごま和え 豚汁	ふたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん あおねぎ ブロッコリー	ごぼう こんにやく しろねぎ だいこん キャベツ	ごはん さとう ごむぎこ でんぷん	あぶら ごま
13 (木)	ごはん	牛乳 ハムステーキ 海藻サラダ ビーフカレー	ぎゅうにく とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん あおじそ ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら
14 (金)	だいせん 大山こむぎ こくとう 黒糖パン	牛乳 てりやき 照焼チキン こめこ 米粉マカロニサラダ はるまき 春野菜のコンソメスープ	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎこくとうパン こめこマカロニ	たまごぬきマヨネーズ
17 (月)	ごはん	牛乳 はるまき 春巻 チンゲン菜の中華和え とりにく 鶏団子スープ	とりにく ふたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	ぶなしめじ しろねぎ たけのこ きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	ごはん はるまき はるまきのかわ(こむぎ) さとう	あぶら ごま
18 (火)	いわ お祝い献立 ※ いわ お祝いおこわ	牛乳 かつおフライ ちくさあ 千草和え いわ お祝いいちごゼリー	とりにく かつお ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ローズハム	ごぼう ぶなしめじ たけのこ えのきたけ	せきはん くり パンこ こむぎこ いちごゼリー	あぶら ごまあぶら
19 (水)	ごはん	牛乳 はるまき スタミナ納豆 ブロッこんぶ ばいたん 白湯スープ	チキンハム なっとう みそ ふたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん あおねぎ ブロッコリー	スイートコーン もやし しろねぎ キャベツ にんにく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
20 (木)	ごはん	牛乳 みそ さばの味噌煮 うどとごぼうのごまマヨ和え じり いもち汁	とりにく さば ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ あかピーマン チンゲンサイ	しろねぎ うど ごぼう きゅうり	ごはん いもち たまごぬきマヨネーズ	ごま
21 (金)	だいせん 大山こむぎ こくとう コッペパン	牛乳 わかどり 若鶏の香味ねぎソースかけ アーモンド和え わかだけじり 若竹汁	ベーコン とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ にんにく	だいせんこむぎコッペパン さとう でんぷん	あぶら
24 (月)	ごはん	牛乳 わかどり 若鶏の香味ねぎソースかけ アーモンド和え わかだけじり 若竹汁	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ しろねぎ しょうが キャベツ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド
25 (火)	ごはん	牛乳 ●オムレツ ブロッコリーとささみのサラダ カレースープ	ふたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
26 (水)	ごはん	牛乳 あげ 揚げヨーザ くき 荳わかめのナムル な にら菜スープ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら チンゲンサイ	ぶなしめじ キャベツ しろねぎ もやし きゅうり しいたけ	ごはん はるまき さとう ヨーザのかわ(こむぎ)	あぶら ごまあぶら
27 (木)	ごはん	牛乳 てりやき シルバーの照焼 あ ゆかり和え はる ●ふぎと春キャベツの卵とじ	ふたにく こうやどうふ たまご シルバー	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	ほししいたけ キャベツ だいこん たまねぎ ふぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら
28 (金)	だいせん 大山こむぎ こくとう 黒糖パン	牛乳 ポークフランク コールスロー ★コーンクリームスープ	とりにく ポークフランク	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん グリーンアスパラガス あかピーマン	たまねぎ エリンギ スイートコーン キャベツ きゅうり	だいせんこむぎこくとうパン じゃがいも さとう	あぶら

●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

○印はスプーンがつく日 【材料の種類は主な食品を記載】

※印はアルファ化米使用



給食に使うごはんは、  
米子市産の「星空舞」  
を使っています♪