

米子市学校給食献立予定表

令和元年（2019年）11月分

米子市教育委員会

行事等	季節、行事を考えた料理	栄養士からのメッセージ						
文化の日 いい歯の日 勤労感謝の日 和食の日 	アップルパン 吹き寄せごはん 秋の美りシチュー 弓ヶ浜味噌汁 根菜の炊き合わせ カレーポトフ かれいの南蛮漬 大豆サラダ カリフラワーのピクルス 富有柿 いい歯の日献立 和食の日献立	木々が色づき、秋が深まる季節となりました。11月の学校給食には、きのこやいも、根菜などの秋が旬の食材から、ブロッコリーや白菜などの冬が旬の食材までふんだんに取り入れています。また、脂がのった旬の魚もたくさん登場します。そして、8日には「いい歯（118）の日」にちなんで、大豆や、昆布、きのこなど、かみごたえのある食材を使ったかみかみメニューを計画しています。 これから冬に向けて、だんだんと寒さが増してきます。美味しい旬の食材から栄養をたっぷりいただいて、寒さに負けない体を作りましょう。						
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 (金)	コッペパン	牛乳 白湯スープ 大学いも 焼豚サラダ	鶏肉 焼豚	牛乳	にんじん チンゲン菜	ぶなしめじ 白ねぎ 太もやし キャベツ	コッペパン さつまいも 砂糖	油
5 (火)	米飯	牛乳 カレーポトフ 白身魚の香草パン粉焼 海草サラダ	チキンウィンナー ほき	牛乳 わかめ 寒天	にんじん 青じそ 水菜 さやいんげん	白ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米飯 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 オリーブ油
6 (水)	◎ 五目ごはん	牛乳 さつまいもの味噌汁 若鶏の塩麹焼 小松菜の煮びたし	鶏肉 味噌 ロースハム 油揚げ	牛乳 ひじき	青ねぎ 小松菜 にんじん	ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく たまねぎ 白菜	米飯 さつまいも 砂糖	
7 (木)	米飯	牛乳 根菜の炊き合わせ あじメンチカツ ごま和え	豚肉 あじ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう れんこん 大根 干しいたけ こんにゃく 太もやし	米飯 里いも 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 油
○ 8 (金)	いい歯の日献立 アップルパン	牛乳 きのこのコンソメスープ チリコンカン 大根サラダ 	ベーコン 牛肉 大豆	牛乳 昆布	トマト ブロッコリー にんじん	枝豆 キャベツ 大根 ぶなしめじ えのき茸 エリンギ 白ねぎ スイートコーン	アップルパン 赤いんげん豆 砂糖	油 ごま
○ 11 (月)	米飯	牛乳 ビーフシチュー ●砂丘長いものチーズ焼 コールスロー	牛肉 ポークウィンナー	牛乳 チーズ	トマト バジル にんじん 赤ピーマン グリーンアスパラガス	たまねぎ エリンギ キャベツ グリーンピース にんにく きゅうり スイートコーン	米飯 長いも 砂糖	油 オリーブ油
12 (火)	※ 中華おこわ	牛乳 鮭フライ れんこんサラダ お米のパパロア	鶏肉 鮭	牛乳	にんじん チンゲン菜	たけのこ 干しいたけ ぜんまい れんこん きゅうり	米飯 栗 小麦粉 パン粉 お米のパパロア	ごま油 卵抜きマヨネーズ 油
13 (水)	米飯	牛乳 味噌けんちん汁 はまちのみりん焼 磯香和え	油揚げ はまち 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 こんにゃく ごぼう 白ねぎ キャベツ	米飯 里いも	油
14 (木)	米飯	牛乳 もずくの中中華スープ 回鍋肉 切干大根のナムル	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ 赤ピーマン ピーマン チンゲン菜	キャベツ 切干大根 太もやし	米飯 砂糖 でん粉	油 ごま油
15 (金)	黒糖パン	牛乳 米粉マカロニのミネストローネ チキンアップルジンジャー カラフルサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー 赤ピーマン	黄ピーマン たまねぎ セロリー 生姜 大根 にんにく りんご レモン	黒糖パン 米粉マカロニ 砂糖 りんごジャム	油
18 (月)	米飯	牛乳 キムチスープ コーンシュウマイ 春雨の中中華サラダ	豚肉 豆腐 すけとうだら チキンハム	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	スイートコーン 白菜 太もやし 干しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり	米飯 春雨 砂糖 シュウマイの皮(小麦粉)	ごま ごま油
19 (火)	米飯	牛乳 ●弓ヶ浜味噌汁 かれいの南蛮漬 ブロッコング 	生揚げ 赤がれい 味噌	牛乳 スキムミルク 昆布	にんじん ブロッコリー	白ねぎ 大根	米飯 さつまいも でん粉 砂糖	油 ごま油
○ 20 (水)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー ハムステーキ カリフラワーのピクルス	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく カリフラワー きゅうり 梨	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油
21 (木)	※ 吹き寄せごはん	牛乳 あじのみぞれソースかけ 大豆サラダ お米のりんごタルト	あじ 鶏肉 焼豚 味噌 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜 青ねぎ	干しいたけ 舞茸 大根 キャベツ	米飯 ぎんなん 砂糖 お米のりんごタルト	油 卵抜きマヨネーズ
22 (金)	コッペパン	牛乳 ハムコンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼 ひじきサラダ	ロースハム 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	スイートコーン 白ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン マーマレード 砂糖 じゃがいも	油
25 (月)	和食の日献立 米飯	牛乳 ●かき玉汁  さばの味噌煮 五目さんびら	鶏卵 豆腐 さば 味噌 牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	干しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ	米飯 でん粉 砂糖	ごま油 ごま
26 (火)	米飯	牛乳 鶏団子のスープ 春巻 ●ミモザ和え	鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	えのき茸 白ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米飯 米粉 春巻の皮(小麦粉) 春雨	油
○ 27 (水)	米飯	牛乳 長いもの味噌汁 スタミナ納豆 わかめとたこの酢の物 富有柿	納豆 味噌 豚肉 たこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白菜 柿 生姜 にんにく きゅうり こんにゃく	米飯 長いも 砂糖	ごま ごま油
28 (木)	米飯	牛乳 すきやき ちくわの天ぷら 田舎和え	牛肉 焼豆腐 焼竹輪	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう こんにゃく 白菜 白ねぎ 太もやし 大根	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油
○ 29 (金)	コッペパン	牛乳 ●秋の美りシチュー ハンバーグ  花野菜サラダ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ カリフラワー キャベツ	コッペパン さつまいも ぎんなん 砂糖	油

※印はアルファー化米使用 ◎炊飯業者に委託する炊き込みご飯 ○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