



令和5年度 12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(炭化物)	6群(脂質)
○ 1 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 チリコンカン みずあ 水菜のサラダ 白菜のコンソメスープ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト さやいんげん あおじそ みずな	ぶなしめじ はくさい しろねぎ えだまめ にんにく スイートコーン きゅうり だいこん	だいせんこむぎことうパン じゃがいも さとう	あぶら
4 (月)	ごはん	牛乳 ハムステーキ チンゲン菜のナムル 担々スープ	ぶたにく みそ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ しょうが にんにく キャベツ	ごはん フォー	ごまあぶら ごま あぶら
5 (火)	ごはん	牛乳 さばのごま焼 即席漬 寄せ鍋	とりにく やきどうふ さば みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	はくさい しろねぎ ぶなしめじ もやし しょうが きゅうり	ごはん くずきり さとう	ごま あぶら
6 (水)	国際交流給食 ごはん	牛乳 ヤムニョムチキン チャプチェ テンジャンスープ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	しろねぎ たまねぎ えのきだけ にんにく	ごはん でんぷん じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
7 (木)	ごはん	牛乳 豚肉とにらの炒めもの はりはり和え 中華スープ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら あおねぎ こまつな	もやし スイートコーン こんにゃく たけのこ たまねぎ にんにく きゅうり だいこん	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら
8 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ★白花豆コロッケ ツナサラダ ミネストローネ	ぶたにく まぐろフレーク	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	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	だいせんこむぎコッペパン さとう じゃがいも しろはなまめ パンこ	あぶら バター
11 (月)	小ごはん	牛乳 えびシューマイ ごぼうサラダ カレーうどん	ぶたにく えび たら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう キャベツ グリンピース スイートコーン	ごはん うどん シューマイのかわ(こむぎ)	あぶら たまごめきマヨネーズ
12 (火)	ごはん	牛乳 ますの塩麴焼 千草和え じゃぶ汁	ぶたにく とうふ ます チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	はくさい しろねぎ ごぼう こんにゃく えのきだけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
13 (水)	ごはん	牛乳 ●玉子の中華あんかけ ブロッコリーのゆかり和え マーボー大根	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ ブロッコリー チンゲンサイ	だいこん たまねぎ たけのこ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
14 (木)	ごはん	牛乳 ししゃもの天ぷら 磯香和え 肉じゃが	ぶたにく こもちししゃも のり	ぎゅうにゅう	さやいんげん こまつな にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
15 (金)	クリスマス献立 小型 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ハンバーグ ★もみの木サラダ 壁の米粉マカロニスープ クリスマスケーキ	チキンウィンナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー あかピーマン	キャベツ ぶなしめじ スイートコーン きゅうり だいこん きピーマン たまねぎ	だいせんこむぎコッペパン こめマカロニ パンこ さとう クリスマスケーキ	あぶら
18 (月)	ごはん	牛乳 揚げギョーザ 春雨の中華サラダ キムチスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし はくさい キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ にんにく	ごはん ギョーザのかわ(こむぎ) はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
19 (火)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 浜かんしょサラダ ねぎとり果汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あおねぎ	えのきだけ だいこん しろねぎ しょうが スイートコーン	ごはん ざつまいも でんぷん さとう	たまごめきマヨネーズ
20 (水)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 ブロッこんぶ 白湯スープ	チキンハム なっとう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ ブロッコリー	スイートコーン はくさい にんにく だいこん きゅうり	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
21 (木)	冬至献立 ごはん	牛乳 キャベツメンチカツ 海藻サラダ かぼちゃカレー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	かぼちゃ ブロッコリー チンゲンサイ あおじそ にんじん	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら

○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

ごはんは星空舞(米子市産)を使用

【材料の種類は主な食品を記載】

