



# 令和5年度 1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)
○ 9 (火)	ごはん	牛乳 ハムステーキ 香味サラダ ポークカレー	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ にんにく スイートコーン もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
○ 10 (水)	ごはん	牛乳 うまとろ〜!大山豚のしょうが焼き ごま和え 紅白だんごと鳥取野菜のぼかぼか汁	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ たまねぎ ぶなしめじ はくさい しょうが にんにく なし	ごはん もち さとう でんぷん	あぶら ごま
11 (木)	ごはん	牛乳 ふるさとの名産ごろっとかき揚げ ささみの中華和え 担々スープ	ぶたにく とりにく みそ とうにゅう とうふちくわ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	もやし しろねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん ながいも さとう さつまいも こむぎこ でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら
12 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ポークコロケ 海藻サラダ 薬さに負けない!ヨネギズミネストローネ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん トマト ブロッコリー チンゲンサイ あじ	しろねぎ キャベツ スイートコーン たまねぎ だいこん きゅうり	だいせんとむぎことうパン さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら
15 (月)	ごはん	牛乳 らっきょう・白ねぎを使った最高なさばのみぞれ風料理 磯香和え さつまい	とりにく あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん こんにやく しろねぎ らっきょう キャベツ	ごはん こむぎこ でんぷん	あぶら
16 (火)	ごはん	牛乳 海鮮シューマイ ★梨ソーストッポキの仲良し和え 米子と韓国の仲良しユッケジャンスープ	ぎゅうにく いか たら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし にんにく キャベツ なし	ごはん ながいも さつまいも トッポキ シューマイのかわ(こむぎこ)	ごまあぶら あぶら
17 (水)	ごはん 汁物賞	牛乳 ふるさとのお好み焼き ブロッコリーの田舎和え 鳥取あふれる栄養満天つくね味噌汁	とりにく ぶたにく とうふちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら ブロッコリー	しろねぎ はくさい こんにやく キャベツ きゅうり もやし だいこん	ごはん こめこ こむぎこ ながいも	あぶら
○ 18 (木)	ごはん	牛乳 がいなスタミナもりもり納豆 大地と海の友情和え 冬に勝とう!白ねぎと生姜の体ポカポカ栄養スープ	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 ブロッコリー	はくさい しろねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが らっきょう にんにく	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま
○ 19 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ポークフランク ネギポの元気サラダ ★YONAGOとろぽかふるさと恵シチュー	とりにく ポークフランク やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ きゅうり	だいせんとむぎことうパン さつまいも さとう	たまごめがねス あぶら
22 (月)	ごはん	牛乳 サーモンのカレーあんかけ 大山どりと茶こんにやくのモリモリ炒り煮 地域に感謝!ふるさとじまん具だくさん味噌汁	みそ さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ あかピーマン さやいんげん	しろねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ こんにやく ごぼう ほししいたけ	ごはん さつまいも じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
23 (火)	※ふるさと野菜de ほっこり焼き込み ごはん	牛乳 秘丘にサンキュー!!らっきょうソースハンバーグ ゆかり和え お米のメープルマフィン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかじそ	しろねぎ たけのこ ぶなしめじ らっきょう だいこん きゅうり	ごはん さとう さつまいも でんぷん おこめメープルマフィン	あぶら
24 (水)	ごはん	牛乳 ★がいに入っとおーでえー具だくさんキッシュ コールスロー じげのヨネギネギパワーで心と体があったかスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう はるさめ さつまいも	たまごめがねス
○ 25 (木)	ごはん	牛乳 焼ししゃも フロッコんぶ 体ポカポカ米子のたまねぎマーボー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃも こんぶ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ なし たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら
○ 26 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ★鳥取森森グラタン (主菜賞) ツナサラダ 冬野菜スープ	ベーコン とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	だいこん はくさい しろねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	だいせんとむぎコッペパン じゃがいも パンこ さとう	あぶら
○ 29 (月)	ごはん	牛乳 規格外野菜のカレーな変身 大根サラダ コンソメスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ かぼちゃ トマト さやいんげん	キャベツ しろねぎ ぶなしめじ たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら
30 (火)	ごはん 汁物賞	牛乳 栄養まん点野菜と絶品アジのくろずあん アーモンド和え 鳥取西部の風邪セーブ豚汁	ぶたにく みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	しろねぎ ごぼう たまねぎ こんにやく はくさい もやし	ごはん さとう さつまいも こむぎこ でんぷん	あぶら アーモンド
31 (水)	しょう 小ごはん	牛乳 揚げ餃子 カラフルpearサラダ うんまい!!農家さんだんだん野菜たっぷりラーメン	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ブロッコリー	しろねぎ キャベツ もやし だいこん なし	ごはん ちゅうかさば ギョーザのかわ(こむぎこ) さとう ながいも	あぶら

市長賞献立



1月24日から30日まで「全国学校給食週間」

○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 【材料の種類は主な食品を記載】  
 ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファ化米使用 太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」