



# 令和6年度 9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 ハムステーキ コールスロー ポークカレー	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
3(火)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 焼豚と野菜の和え物 湯葉のすまし汁	ゆば さば みそ やきふた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう	あぶら
○ 4(水)	ごはん	牛乳 スタミナ丼 はりはり和え 白湯スープ	ふたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	まくらげ たけのこ スイートコーン しろねぎ ごぼう たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごま あぶら
5(木)	ごはん	牛乳 かつおカツ ごま和え 生揚げの味噌汁 しそふりかけ	なまあげ ふたにく みそ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな あかじそ	たまねぎ こんにゃく ぶなしめじ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま
6(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 照焼チキン たこと海藻のサラダ コンソメスープ	とりにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ チンゲンサイ みずな あおじそ	しろねぎ キャベツ きピーマン きゅうり	だいこん こむぎこ とうパン じゃがいも	
○ 9(月)	麦ごはん	牛乳 スタミナ納豆 パンサンスー 中華スープ	ベーコン なっとう ふたにく みそ まぐろフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	もやし たけのこ スイートコーン キャベツ きゅうり にんにく	むぎごはん さとう はるさめ	ごま あぶら
10(火)	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 アーモンド和え もすくのすまし汁 ぶどうアイスパー	いわし	ぎゅうにゅう もすく	にんじん あおねぎ チンゲンサイ こまつな	ぶなしめじ うめ たまねぎ もやし	ごはん さとう ぶどうアイスパー	アーモンド
11(水)	ごはん	牛乳 春巻 棒棒鶏サラダ 担々スープ	ふたにく とりにく みそ くらげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	スイートコーン たけのこ しろねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ ごま あぶら	ごま あぶら
12(木)	ごはん	牛乳 とっとり県民の日献立 境港サーモンの塩麹焼 星空磯香和え 地元野菜のお味噌汁 二十世紀梨ゼリー	あぶらあげ みそ ぎんざけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	オクラ しろねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん ながいも にじゅういぎなしゼリー	おめでとう 鳥取県! HAPPY BIRTHDAY
13(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 鶏肉のレモンマリネ イタリアンサラダ 冬瓜のスープ	ポークウイナー とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん さやいんげん チンゲンサイ あかピーマン	とうがん ぶなしめじ たまねぎ レモン キャベツ きゅうり スイートコーン	だいこん こむぎこ とうパン でんぷん さとう	あぶら
17(火)	お月見献立 ごはん	牛乳 うさぎ型ハンバーグ そうめんかぼちゃのサラダ お月見スープ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん あおねぎ	ぶなしめじ しろねぎ スイートコーン そうめんかぼちゃ きゅうり	ごはん いもち さとう でんぷん	たまご ごま あぶら
18(水)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 干草和え 豚汁	ふたにく とうふ みそ シルバー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく えのきたけ	ごはん ごま あぶら	あぶら ごま あぶら
19(木)	ふるさと献立 ごはん	牛乳 鳥取和牛サイコロステーキ 切干大根の酢の物 お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな こまつな 	たまねぎ しろねぎ きりよしだいこん きゅうり	ごはん さとう	ごま
20(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 マヒマヒのカレーパン 粉揚げ ハムサラダ オニオンスープ	ベーコン しいら ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり スイートコーン キャベツ	だいこん こむぎこ とうパン パンこ さとう	あぶら
24(火)	ごはん	牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 五目きんぴら ●かきたま汁	たまご とうふ ほき ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま あぶら
○ 25(水)	ごはん	牛乳 四川豆腐 ブロッコこんぶ ワンタンスープ	とりにく なまあげ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら チンゲンサイ ブロッコリー	しろねぎ ぶなしめじ たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん さとう あぶら ワンタン ごま あぶら でんぷん	あぶら ごま あぶら
26(木)	※ あなご寿司	牛乳 とんかつ 田舎和え りんごゼリー	あなご かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	ほしいたけ たけのこ もやし かんぴょう だいこん れんこん	ごはん さとう パンこ りんごゼリー	あぶら
○ 27(金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 秋なすと米粉マカロニのミートソース カラフルサラダ 野菜スープ	ぎゅうにく ふたにく	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 あかピーマン	たまねぎ なす しろねぎ きゅうり だいこん スイートコーン	だいこん こむぎこ コッペパン じゃがいも こめ マカロニ	あぶら
30(月)	ごはん	牛乳 ししゃものごま揚げ ゆかり和え 牛骨肉じゃが	ふたにく	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん さやいんげん あかじそ	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	あぶら ごま

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵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

※印はアルファー化米使用

