

令和6年度 10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)
○ 1 (火)	ごはん	牛乳 ピピンパ ブロッコリーのおかか和え キャベツのうま塩ビーフンスープ	とりにく ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にら ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく はくさい しろねぎ しょうが だいこん きゅうり	ごはん ピーファン さとう	ごまあぶら あぶら
○ 2 (水)	小ごはん	牛乳 大山どりのから揚げ きのこのマヨ和え 豆腐の味噌汁	とうふ みそ ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	だいこん しろねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ	あぶら たまごぬきマヨネーズ
○ 3 (木)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 切干大根のナムル ユッケジャンスープ	ぎゅうにく とりにく さば	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ ほししいたけ もやし きりほしだいこん きゅうり キャベツ にんにく	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま
○ 4 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 きのこソースハンバーグ たこのマリネ コンソメスープ	とりにく ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん さやいんげん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ スイートコーン えのきたけ マッシュルーム 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
○ 7 (月)	ごはん	牛乳 海鮮シューマイ アーモンド和え マーボー豆腐	ぶたにく かに とうふ みそ いか たら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しろねぎ エリンギ しょうが にんにく もやし	ごはん さとう でんぶん シューマイのかわ(こむぎ)	あぶら アーモンド
○ 8 (火)	ごはん	牛乳 バーベキューソース炒め ブロッコリーの香味サラダ オニオンスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン れんこん にんにく だいこん キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
○ 9 (水)	小ごはん	牛乳 豆腐竹輪カツ 磯香和え 里いもの味噌汁	ぶたにく みそ とうふちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん しろねぎ キャベツ	ごはん さといも こむぎこ パンこ	あぶら
○ 10 (木)	ごはん	牛乳 ガイナレ丼 ガイナゼリー ★勝ち星サラダ(チーズ入り) 星の米粉マカロニスープ	チキンウイナー たいす ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ くわわかめ	にんじん さやいんげん にら ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しろねぎ エリンギ にんにく だいこん きゅうり スイートコーン	ごはん でんぶん こめこマカロニ ガイナゼリー さとう	あぶら
○ 11 (金)	小型 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 鮭フライ ハムサラダ ★キャロットポタージュ	さけ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン キャベツ	だいせんこむぎことうパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら
○ 15 (火)	麦ごはん	牛乳 チキンウイナー コールスロー ポークカレー	ぶたにく チキンウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら
○ 16 (水)	ごはん	牛乳 豆乳チーズスタッカルピ ツナサラダ 春雨スープ	とりにく まぐろフレーク とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ キャベツ しょうが えのきたけ にんにく だいこん	ごはん さとう はるさめ さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら
○ 17 (木)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 ●ミモザ和え のっぺい汁	とりにく さば みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく しろねぎ キャベツ	ごはん さといも でんぶん	
○ 18 (金)	大山こむぎ コッパン	牛乳 とっとのケチャップがらめ 海藻サラダ ヨネギーズのコンソメスープ	チキンウイナー ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	さやいんげん ブロッコリー あおじそ にんじん	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	だいせんこむぎコッパン さつまいも でんぶん さとう	あぶら
○ 21 (月)	※ 大山おこわ	牛乳 あじフライ 千草和え お米のみかんパパロア	とりにく あじ あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう ほししいたけ えのきたけ	ごはん パンこ おこめのみかんパパロア	あぶら ごまあぶら
○ 22 (火)	小ごはん	牛乳 揚げ餃子 ブロッコリー 野菜たっぷりラーメン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら ブロッコリー	しろねぎ キャベツ もやし きゅうり	ごはん ちゅうかそば ギョーザのかわ(こむぎ)	あぶら ごまあぶら
○ 23 (水)	ごはん	牛乳 ハムステーキ カラフルサラダ ハヤシライス	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく だいこん グリンピース スイートコーン きゅうり	ごはん あぶら	
○ 24 (木)	小ごはん	牛乳 さわらのごま味噌焼 わかめの酢の物 じゃがいものうま煮	ぶたにく さわら なまあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり キャベツ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら
○ 25 (金)	食パン (中学校のみ)	牛乳 非常食カレー フルーツ合わせ トッポギスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にら	スイートコーン たまねぎ ぶなしめじ もやし ほししいたけ しろねぎ あうとう バインアップル りんご	しょくパン(中のみ) ごはん じゃがいも トッポギ しらたまこんやくせり	ごまあぶら あぶら
○ 28 (月)	麦ごはん	牛乳 スタミナ納豆 ごま和え お魚そうめんのすまし汁	とりにく ぶたにく なっとう みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ほししいたけ しろねぎ にんにく キャベツ もやし	むぎごはん さとう	あぶら ごま
○ 29 (火)	ごはん	牛乳 えびカツ ささみサラダ ミネストローネ	ベーコン えび とりにく	ぎゅうにゅう	トマト さやいんげん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら
○ 30 (水)	小ごはん	牛乳 鶏の照焼 おからサラダ 担々スープ	ぶたにく とりにく とうふ おから みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にら にんじん ブロッコリー	しろねぎ きくらげ しょうが にんにく きゅうり スイートコーン	ごはん フォー	ごま ごまあぶら たまごぬきマヨネーズ
○ 31 (木)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 豚肉とごぼうの炒め煮 さつまいもの味噌汁	シルバー みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン さやいんげん	たまねぎ しろねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	あぶら

○印はスプーンがつく日 ◎印は使い捨てスプーンがつく日 ●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 ※印はアルファー化米使用 【材料の種類は主な食品を記載】