

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 ビビンバ 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 かたおぶし | 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 ほうきい 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 お米のみかんパバロア | 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 おこめのみかんパバロア | 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】