



令和6年度 11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 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ささみフライ りっちゃんサラダ カレースープ	とりにく ローズハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも パンこ	あぶら
5 (火)	ごはん	牛乳 鶏肉のりきゅう焼 おかか和え 豚汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん さとう でんぶん	ごま
6 (水)	ごはん	牛乳 海鮮シューマイ 茎わかめのナムル クイッキオのスープ	ぶたにく みそ たら いか かに	ぎゅうにゅう くわかめ	にら にんじん チンゲンサイ	しろねぎ きくらげ スイートコーン もやし	ごはん さとう クイッキオ シューマイのかかにむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら
7 (木)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 磯香和え なめこのおろし汁	とうふ さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	なめこ たまねぎ だいこん もやし	ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら
8 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ キャベツのコンソメスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん トマト みすな	キャベツ しろねぎ たまねぎ にんにく だいこん きゅうり えだまめ スイートコーン	だいせんこむぎことうパン じゃがいも さとう	あぶら
11 (月)	ごはん	牛乳 クロック ツナサラダ チキンカレー	とりにく ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ あおじそ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり グリンピース	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら
12 (火)	小ごはん	牛乳 回鍋肉 ゆかり和え いもちスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー あかじそ	ぶなしめじ しろねぎ スイートコーン キャベツ だいこん きゅうり	ごはん いもち さとう でんぶん	あぶら
13 (水)	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 アーモンド和え 味噌けんちん汁	とうふ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく うめ キャベツ	ごはん さとう	ごまあぶら アーモンド
14 (木)	小ごはん	牛乳 春巻 切干大根のソース炒め 白湯スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	きくらげ スイートコーン たまねぎ たけのこ キャベツ きりほしだいこん	ごはん はるまきのかわ(こむぎこ) さとう	あぶら
15 (金)	小型 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ ミートボールスープ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ピーマン トマト ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり	だいせんこむぎことうパン スパゲッティ(こむぎこ) さとう	あぶら ごま
18 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 はりはり和え キャベツのうま塩スープ	とりにく ぶたにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	キャベツ しろねぎ たけのこ にんにく きゅうり だいこん	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら
19 (火)	ごはん	牛乳 鮭の白ねぎ塩こうじ焼 千草和え じゃぶ汁	ぶたにく とうふ さけ 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 にんにく レモン えのきたけ	ごはん さとう	ごまあぶら
20 (水)	小ごはん	牛乳 咕老肉(酢豚) 拌三絲(春雨の中華サラダ) ●蓮花湯(たまごの中華スープ)	チキンハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あかピーマン ピーマン	しろねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら ごま
21 (木)	小ごはん	牛乳 シルバーの照焼 ごぼうのごまマヨ和え 生揚げの味噌汁	なまあげ みそ シルバー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり ごぼう	ごはん じゃがいも	あぶら ごま たまごぬきマヨネーズ
22 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ハンバーグ 香味サラダ ★とっとり秋の美りシチュー	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しろねぎ ぶなしめじ だいこん にんにく	だいせんこむぎコッペパン さつまいも さとう	あぶら
25 (月)	小ごはん	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ごま和え ★弓ヶ浜味噌汁	なまあげ みそ こもちししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ はくさい	ごはん さつまいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま
26 (火)	ごはん	牛乳 豚肉とれんこんのバーベキューソース炒め 花野菜サラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ だいこん れんこん にんにく きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
27 (水)	※ 吹き寄せ 中華おこわ	牛乳 いかフライ 即席漬 バナナのスティックケーキ	とりにく いか	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	まいたけ はくさい ほししいたけ きゅうり	ごはん こむぎこ でんぶん バナナのスティックケーキ	ごまあぶら あぶら
28 (木)	ごはん	牛乳 厚揚げの肉味噌炒め 田舎和え お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にら にんじん ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ しょうが もやし だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら
29 (金)	だいせん 大山こむぎ アップルパン	牛乳 ますのポテトフレーク焼 カラフルサラダ ミネストローネ	ベーコン ます	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト パセリ ブロッコリー あかピーマン	しろねぎ キャベツ だいこん きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎアップルパン さとう じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ 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 【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