



令和6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)
7 (火)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 磯香和え のっぺい汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく しろねぎ もやし	ごはん でんぶん さとう	
8 (水)	ごはん	牛乳 輝く! inTottoriミートローフ れんこんサラダ 白菜のコンソメスープ	ポークウィンナー とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	はくさい しろねぎ スイートコーン キャベツ たまねぎ えだめ れんこん	ごはん じゃがいも でんぶん	たまごぬきマヨネーズ
9 (木)	ごはん	牛乳 海鮮シューマイ 大根ナムル 春雨スープ	ぶたにく とうふ かに いか たら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	もやし キャベツ だいこん たまねぎ スイートコーン	ごはん はるさめ シューマイのかわらむぎこ	あぶら
10 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 米子の宝をほりあてろ!!ほかほグラタン カラフルサラダ ミネストローネ	ベーコン とりにく とりにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ だいこん キャベツ きゅうり スイートコーン	だいせんでんぶん さとう じゃがいも こめこマカロニ	あぶら
14 (火)	小ごはん	牛乳 メンチカツ 中華クラゲの和え物 豚でもなく星空きれいな鳥取ラーメン	ぶたにく とりにく くらげ とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ もやし	ごはん さとう ちゅうかさば こめこマカロニ	ごまあぶら あぶら
15 (水)	※ 鳥取つめこみ たきこみご飯	牛乳 境 港 サーモンのスタミナちゃんちゃん焼き アーモンド和え だいだいのババロア	とりにく あぶらあげ ぎんざけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん さとう さつまいも だいだいのババロア	あぶら アーモンド
16 (木)	ごはん	牛乳 鳥取ごろごろお宝あげどり ゆかり和え 白ネギがくせになる鳥取じゃぶ	ぎゅうにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかじそ	はくさい しろねぎ だいこん キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん でんぶん さつまいも さとう こむぎこ	あぶら
17 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 鳥鶏としいたけのねぎマヨ焼 ツナサラダ 野菜たっぷり!ホカホカポトフ	ベーコン とりにく まぐるフレーク	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ だいこん	だいせんでんぶん じゃがいも さとう	たまごぬきマヨネーズ あぶら
20 (月)	ごはん	牛乳 おいしさあふれるげき!うま!ヒビンバ 茎わかめのナムル 白湯スープ	とうふ ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しろねぎ しょうが らっきょう はくさい もやし にんにく だいこん	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら
21 (火)	小ごはん	牛乳 チキンナンパンいなばタルタル ヨネギースたっぷり♡甘辛きんぴら かぜに負けるな鳥取具だくさん豚汁	ぶたにく みそ とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しろねぎ だいこん らっきょう ごぼう こんにゃく	ごはん ながいも さつまいも こめこ でんぶん さとう	たまごぬきマヨネーズ あぶら ごま
22 (水)	ごはん	牛乳 ●オムレツのミートソースがけ 海藻サラダ ちよいあま地産地消カレー	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく ほししいたけ なし だいこん キャベツ	ごはん さつまいも さとう	あぶら
23 (木)	小ごはん	牛乳 アジの白ねぎ梅ソースたつ田あげ はりはり和え ふるさとたっぷりほうとう鍋	ぎゅうにく みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ たまねぎ しょうが うめ キャベツ だいこん	ごはん ほうとうむぎこ さつまいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら
24 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ハムステーキ 栄養もりもり鳥取ゴマネーズサラダ 冬の具材とトマトとり好きだ煮♡	とりにく ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	しろねぎ はくさい ぶなしめじ きゅうり スイートコーン にんにく	だいせんでんぶん さつまいも ごま	たまごぬきマヨネーズ
27 (月)	いただき	牛乳 とりっ子菜ねぎらっきよソースがけ ごま和え 米粉カップケーキ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ なし しろねぎ らっきょう はくさい ごぼう	ごはん でんぶん こむぎこ さとう こめこカップケーキ	あぶら ごま
28 (火)	ごはん	牛乳 鳥取ギュッとドライカレー コールスロー 冬野菜たくさん栄養満点スープ	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかピーマン	しろねぎ たまねぎ えのきたけ なし にんにく らっきょう キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
29 (水)	ごはん	牛乳 こめっこかりもちチヂミ おかか和え もずくのどろどろダイヤモンドスープ	とりにく いか かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら あおねぎ ブロッコリー	しろねぎ キャベツ もやし スイートコーン たまねぎ はくさい にんにく	ごはん こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
30 (木)	小ごはん	牛乳 はまかんしょとり肉のテリテリ炒め 甘酢和え ●ふわとろ!かにと長いもかきたま汁	たまご かに とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ しろねぎ らっきょう キャベツ きゅうり	ごはん ながいも でんぶん さとう さつまいも	あぶら
31 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ますのポテトフレーク焼 ばくばくとりこキャロットラペ ★白ねぎトロトロシチュー	とりにく ます	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	しろねぎ たまねぎ スイートコーン	だいせんでんぶん じゃがいも さとう	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 ※印はアルファ化米使用 太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」