



令和7年度 4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)
○ 11 (金)	だいせん 大山こむぎ こくとう 黒糖パン	牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ オニオンスープ	とりにく だいず まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ えだめ スイートコーン にんにく キャベツ きゅうり	だいせんこむぎことうパン さとう	あぶら
14 (月)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 磯香和え いもち汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう しろねぎ キャベツ	ごはん いもち さとう	
○ 15 (火)	ごはん	牛乳 ハムステーキ 香味サラダ ビーフカレー	ぎゅうにく とりにく 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	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく スイートコーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
16 (水)	ごはん	牛乳 はるまき 春巻 バンバンジーサラダ にら菜スープ	ポークハム とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ ブロッコリー	スイートコーン たけのこ しろねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	ごはん はるまきのかわ(こむぎ) さとう	あぶら ごま ごまあぶら
17 (木)	※ たけのこ ごはん	牛乳 かつおフライ アーモンド和え お祝いゼリー	とりにく あぶらあげ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ こんにゃく キャベツ	ごはん さとう こむぎこ パンこ おいわいゼリー	あぶら アーモンド
18 (金)	だいせん 大山こむぎ こくとう 黒糖パン	牛乳 照焼チキン 海藻サラダ はるやさしい 春野菜のコンソメスープ	とりにく かてん わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あおじそ	たまねぎ キャベツ とうみょう だいこん	だいせんこむぎことうパン じゃがいも	
21 (月)	ごはん	牛乳 豆腐竹輪の磯辺揚げ うどんごぼうのきんぴら ねぎとり果汁	とりにく とうふちくわ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん あおねぎ あかピーマン さやいんげん	だいこん しろねぎ しょうが うどん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら
22 (火)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ 莖わかめのナムル キャベツのうま塩スープ	とりにく ぶたにく くきわかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ しろねぎ きくらげ たけのこ たまねぎ にんにく だいこん もやし	ごはん シューマイのかわ(こむぎ) さとう	ごまあぶら あぶら
23 (水)	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 ちくさあ 干草和え ぶたじる 豚汁	ぶたにく いわし なまあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう こまつな	たまねぎ ごぼう うめ えのきたけ	ごはん さとう	ごまあぶら
24 (木)	ごはん	牛乳 若鶏のねぎソースかけ ゆかり和え ●もすくのかきたまスープ	たまご とりにく もすく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ ブロッコリー あかじそ	しろねぎ しょうが だいこん きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら
25 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ますのポテトフレーク焼 イタリアンサラダ ハムコンソメスープ	ポークハム ます	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん ブロッコリー	スイートコーン ぶなしめじ キャベツ きゅうり	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも	たまごめきマヨネーズ あぶら
○ 28 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 きりぼしだいこん 切干大根のナムル 白湯スープ	とりにく ぶたにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	しろねぎ にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごま
30 (水)	ごはん	牛乳 豚肉とにらの炒めもの チンゲン菜のごまマヨ和え わかだけじる 若竹汁	なまあげ みそ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら あかピーマン チンゲンサイ	たけのこ しろねぎ たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ 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】 ※印はアルファ化米使用



給食に使うごはんは、
米子市産の「星空舞」
を使っています♪

米子市選挙管理委員会事務局からのお知らせ

●4月20日(日)は米子市長選挙の投票日です。
皆さん投票に行きましょう。(子どもと一緒に投票所に入ることもできます。)
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん