



令和7年度 7・8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 チンジャオロースー 星わかめのナムル 中華スープ	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	あおねぎ にんじん ピーマン あかピーマン	ぶなしめじ たけのこ しょうが きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
2 (水)	ごはん	牛乳 あじの甘辛 干草和え じゃがいもの味噌汁	みそ あじ チキンハム	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら
インターハイ応援給食								
3 (木)	ごはん	牛乳 的中パバーグ パワーカレー 疲労回復うめえ〜サラダ 応援ゼリー	ぎゅうにく とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ なす うめ しょうが にんにく れんこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも でんぶん にじっせいきなしゼリー	あぶら ごま
4 (金)	大山こむぎ 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 ぶたにく 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	たまねぎ スイートコーン しろねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	だいせんこむぎとろろパン さとう	あぶら
7 (月)	小ごはん	牛乳 お星さまコロッケ きらきら星サラダ 天の川担々スープ	とりにく ぶたにく とうにゅう みそ チキンハム	ぎゅうにゅう かんてん	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	しろねぎ きくらげ しょうが にんにく スイートコーン キャベツ きゅうり	ごはん パンこ じゃがいも こむぎこ ビーフン	ごま ごまあぶら あぶら
8 (火)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 オクラの磯香和え いもち汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん オクラ あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ	ごはん いもち さとう	
トライアスリート献立								
9 (水)	ごはん	牛乳 鉄人ドライカレー フルーツゼリーミックス コンソメスープ	ベーコン ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しろねぎ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ レーズン にんにく	ごはん こんにゃくゼリー ゼリー	あぶら
10 (木)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 気合いが入るぞとろろときゅうりの塩ナムル あご竹輪のすまし汁	あごちくわ なっとう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ 	えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ しろねぎ にんにく なし	ごはん さとう	あぶら しろごま
11 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 鮭のポテトフレーク焼 海藻サラダ ハムコンソメスープ	チキンハム さけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん パセリ	スイートコーン たまねぎ きゅうり キャベツ	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも	たまごねきマヨネーズ あぶら
14 (月)	ごはん	牛乳 ハムステーキ 青じそサラダ ハヤシライス	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ あおじそ	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう	あぶら
15 (火)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 ささみとピーマンの仲良し和え 夏野菜豚汁	さば みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン	たまねぎ スッキーニ しろねぎ きゅうり なす	ごはん あぶら ごまあぶら たまごねきマヨネーズ	
16 (水)	ごはん	牛乳 豆腐竹輪カツ 中華クラゲの和え物 ●かき玉中華スープ	とうふちくわ くらげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおねぎ にんじん	たけのこ えのきたけ きゅうり もやし	ごはん さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら ごまあぶら
17 (木)	小ごはん	牛乳 豚肉のかりん揚げ ごま和え にら菜汁	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま
18 (金)	大山こむぎ パインパン	牛乳 グリルチキン コーンサラダ ミネストローネ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ しろねぎ にんにく キャベツ スイートコーン きゅうり	だいせんこむぎパインパン さとう じゃがいも	あぶら
22 (火)	ごはん	牛乳 かつおフライ アーモンド和え ねぎとり県汁	とりにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう こまつな	だいこん しろねぎ しょうが キャベツ	ごはん パンこ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら アーモンド
23 (水)	ごはん	牛乳 揚げギョーザ もやしの塩ナムル わかめスープ	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	ぶなしめじ もやし きゅうり キャベツ スイートコーン	ごはん さとう キョーザのかわ(こむぎ)	あぶら
8月								
25 (月)	ごはん	牛乳 ビビンバ 切干大根のナムル 白湯スープ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しろねぎ しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん	ごはん さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごま
26 (火)	ごはん	牛乳 がいのスタミナもりもり納豆 ゆかり和え 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 あかじそ	たまねぎ しろねぎ らっきょう にんにく キャベツ きゅうり	ごはん さとう	
27 (水)	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 干草和え 豚汁	ぶたにく いわし みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しろねぎ うめ えのきたけ だいこん	ごはん さとう	ごまあぶら
28 (木)	ごはん	牛乳 豚肉のごま味噌焼 即席漬 キムチスープ	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	しろねぎ はくさい しょうが きゅうり だいこん	ごはん さとう	ごま
29 (金)	中型 大山こむぎ パインパン	牛乳 鮭フライ 香味サラダ カレースープ	とりにく さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	ぶなしめじ たまねぎ だいこん きゅうり スイートコーン にんにく	だいせんこむぎパインパン じゃがいも さとう でんぶん パンこ	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 (今月はありません)

ごはんは星空舞(米子市産)を使用

注) 学校の行事予定とあわせてご覧ください。

【材料の種類は主な食品を記載】