

# 令和7年度 9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 (月)	防災の日 ごはん	牛乳 ハムステーキ 備蓄食材のツナサラダ キーマカレー	ぎゅうにく とりく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん あおじそ トマト	きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら
2 (火)	ごはん	牛乳 スタミナ炒め おかか和え 豆腐のすまし汁	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし しろねぎ にんにく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま
3 (水)	ごはん	牛乳 春巻 ハムサラダ 鶏団子の中華スープ	とりにく ぶたにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり しろねぎ もやし	ごはん でんぷん はるまきのかわ(こむぎ)	あぶら
4 (木)	しょう 小ごはん	牛乳 しいらの磯辺フライ はりはり和え 夏野菜入り味噌汁 ぶどうのアイスパー	しいら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおさのり	こまつな にんじん オクラ	キャベツ だいこん たまねぎ なす しろねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ アイスパー	あぶら
5 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ハンバーグ そうめんかぼちゃのサラダ 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 さやいんげん	そうめんかぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ スイートコーン	だいせんこむぎことうふ たまこぬきマヨネーズ こめこ さとう じゃがいも	あぶら
8 (月)	しょう 小ごはん	牛乳 鶏肉のねぎ味噌かけ きゅうりのナムル 牛骨ラーメン	とりにく みそ やきぶた	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ しろねぎ	ごはん ちゅうかめん さとう でんぷん	ごまあぶら
9 (火)	ごはん	牛乳 あじフライ アーモンド和え もすくのすまし汁	あじ とうふ	ぎゅうにゅう もすく	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ もやし えのきたけ しろねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	アーモンド あぶら
10 (水)	ごはん	牛乳 豚肉のキムチ炒め パンサンスー チンゲン菜の中華スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しろねぎ しょうが きくらげ	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
11 (木)	しょう 小ごはん	牛乳 ふるさと酢鶏 田舎和え 食のみやこ鳥取豚汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう ピーマン	らっきょう こんにやく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ だいこん しろねぎ	ごはん こむぎこ さつまいも でんぷん さとう	あぶら
12 (金)	とっとり県民の日献立 しょう 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 鶏肉のねぎ味噌かけ 境 港 サーモンの香草焼 ブロッコリーサラダ 星取県カレースープ 二十世紀梨ゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん あおじそ	だいこん きゅうり たまねぎ しろねぎ	だいせんこむぎことうふ あぶら さとう こめこマカロニ にじつせいきなしゼリー	あぶら
16 (火)	しょう 小ごはん	牛乳 豆腐竹輪カツ わかめの酢の物 じゃがいもの味噌汁	とうふ ちキンハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり しろねぎ たまねぎ こんにやく	ごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら
17 (水)	ごはん	牛乳 回鍋肉 ゆかり和え 白湯スープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ あかじそ	キャベツ たけのこ だいこん もやし しろねぎ きゅうり	ごはん ごまあぶら ピーマン でんぷん さとう	あぶら
18 (木)	ごはん	牛乳 さばのごま味噌焼 千草和え ねぎとり県汁	さば とうふ ポークハム とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな あおねぎ	にんにく しょうが えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう ごま でんぷん	あぶら
19 (金)	中盤 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ポークステーキの薬入りソースかけ コーンサラダ ★ふるさとだんだんクリームスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ きゅうり スイートコーン なし キャベツ エリンギ	だいせんこむぎコッペパン あぶら さつまいも さとう でんぷん こむぎこ	あぶら
22 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 即席漬 キャベツのうま塩スープ	なっとう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう みそ こんぶ	あおねぎ こまつな にんじん	にんにく きゅうり キャベツ きくらげ しろねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら
24 (水)	※ あなご寿司	牛乳 ささみカツ ごま和え りんごゼリー	あなご かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きぬさや かんぴょう れんこん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	ごはん こめこ じゃがいも さとう ごま りんごゼリー	あぶら
25 (木)	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 ささみとピーマンの仲良し和え 厚揚げの味噌汁	いわし とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン	うめ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	たまこぬきマヨネーズ
26 (金)	中型 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 秋なすと米粉マカロニのミートソース カラフル海藻サラダ 野菜スープ	ぎゅうにく ぶたにく チキンウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん なす スイートコーン	だいせんこむぎことうふ あぶら こめこマカロニ	あぶら
29 (月)	ごはん	牛乳 鶏肉のねぎソースかけ キャベツの塩ナムル ●にら玉中華スープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しろねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら
30 (火)	しょう 小ごはん	牛乳 はまちの甘辛 磯香和え 豆腐の味噌汁	はまち とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	パセリ ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし しろねぎ たまねぎ	ごはん でんぷん さとう	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

注)学校の行事予定とあわせてご覧ください。