

令和7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)
○ 4 (火)	ごはん	牛乳	スタミナ納豆 アーモンド和え かまぼこのすまし汁	かまぼこ みそ なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ しろねぎ キャベツ にんにく	ごはん さとう あぶら アーモンド
5 (水)	ごはん	牛乳	海鮮シューマイ 茎わかめのナムル キムチチゲ	いか かに ぶたにく みそ たら	ぎゅうにゅう くきわかめ	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう じゃがいも シューマイのかわ(こめぎこ)
6 (木)	ごはん	牛乳	いわしの煮付 チンゲン菜のマヨ和え みそけんちん汁	とうふ みそ いわし チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ごぼう だいこん こんにゃく うめ キャベツ	ごはん さとう あぶら たまごめきマヨネーズ
7 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	ささみカツ りっちゃんサラダ カレースープ	とりにく ボークハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎことうパン じゃがいも こめこ あぶら
10 (月)	ごはん	牛乳	おいしいだけハンバーグ こめっこカルパワースラダ 鳥取のうま味豆乳コーンスープ	ぎゅうにく ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー こまつな	しろねぎ たまねぎ スイートコーン エリンギ ほししいだけ キャベツ	ごはん さとう さつまいも でんぶん あぶら
11 (火)	しょう 小ごはん	牛乳	はまちの甘辛 磯香和え 豚汁	ぶたにく みそ はまち	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい	ごはん さとう じゃがいも でんぶん あぶら
12 (水)	ごはん	牛乳	スタミナ炒め 大根のナムル わかめスープ	チキンハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しろねぎ もやし えのきたけ たまねぎ にんにく だいこん スイートコーン	ごはん さとう さとう でんぶん あぶら
13 (木)	ごはん	牛乳	焼ししゃも ゆかり和え 鳥取和牛ギューっとすきやき	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん ブロッコリー あかじそ	ごぼう こんにゃく はくさい しろねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう あぶら
○ 14 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	ボークビーンズ 香味サラダ オニオンスープ	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ えだまめ 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
17 (月)	※吹き寄せ おこわ	牛乳	いかの天ぷら 田舎和え いちごクレープ	とりにく あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	まいたけ ごぼう キャベツ だいこん	ごはん こむぎこ いちごクレープ あぶら
18 (火)	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツの生姜炒め ブロッこんぶ じゃがいもの味噌汁	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも でんぶん あぶら
19 (水)	しょう 小ごはん	牛乳	ジャージャンミエン 炸醬面(ジャージャン麺) リャンバンドゥヤー 涼拌豆芽(もやしの和え物) パイルオボーユーミータン 白萝卜玉米汤 (大根ととうもろこしのスープ)	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん スイートコーン にんにく たまねぎ しょうが きゅうり もやし	ごはん さとう ちゅうかめん でんぶん あぶら
20 (木)	ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼 干草和え じゃぶ汁	とりにく とうふ さけ 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	はくさい しろねぎ ごぼう こんにゃく えのきたけ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら
21 (金)	ちゅうがに 中型 だいせん 大山こむぎ コッパパン	牛乳	フレンチポテトカラメル 海藻サラダ ミートボールのトマトスープ	とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん トマト ブロッコリー あおじそ	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ だいこん スイートコーン	だいせんこむぎコッパパン さとう じゃがいも あぶら
25 (火)	わしやく ひにんで 和食の日献立 ごはん	牛乳	シルバーの照焼 ごま和え ★ワケ浜味噌汁	とうふ みそ シルバー	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 さとう あぶら ごま
○ 26 (水)	ごはん	牛乳	厚揚げの中華うま煮 パンパンジーサラダ 白湯スープ	あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら チンゲンサイ ブロッコリー	もやし たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん さとう はるさめ でんぶん ごま あぶら
27 (木)	ごはん	牛乳	さばの味噌だれ 即席漬 のっぺい汁	とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	こんにゃく しろねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん でんぶん さとう あぶら
28 (金)	だいせん 大山こむぎ アップルパン	牛乳	●オムレツのミートソース 花野菜サラダ チキンスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ぶなしめじ だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ	だいせんこむぎアップルパン さとう でんぶん 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。