



令和7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)
6 (火)	ごはん 牛乳	てりやき照焼ハンバーグ いなかあ 田舎和え さつま汁	とりにく あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん ほうれんそう	ごぼう キャベツ たまねぎ たいこん	ごはん さとう さつまいも でんぶん
○ 7 (水)	ごはん 牛乳	ピビンバ 茎わかめのナムル ピーフンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら チングンサイ ブロッコリー	キャベツ もやし しょうが にんにく だいこん	ごはん さとう ビーフン でんぶん ごま
8 (木)	ごはん 牛乳	さばの味噌煮 れんこんサラダ のっpei汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう 	にんじん チングンサイ	だいこん こんにゃく れんこん キャベツ	ごはん でんぶん さとう
○ 9 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ポークピーンズ ブロッコリーサラダ ポトフ	チキンフランク ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう 	にんじん さやいんげん ブロッコリー	トマト たまねぎ にんにく キャベツ	だいせんにまごくとうパン あぶら じやがいも さとう
○ 13 (火)	ごはん 牛乳	スタミナ納豆 おかか和え 栄養満点の星空もちもち汁	とりにく ぶたにく なっとう みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう 	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん こんにゃく はくさい	ごはん いももち さとう
14 (水)	ごはん 牛乳	じともやさい 地元野菜たっぷりうま！かき揚げ ささみ和え 寒さに負けるな！鳥取牛骨おでんスープ	ぎゅうにく とりにく あごちくわ ポークハム	ぎゅうにゅう 	ブロッコリー こまつな にんじん キャベツ	こんにゃく はくさい にんにく キャベツ	ごはん さとう あぶら さつまいも こむぎこ でんぶん
○ 15 (木)	ごはん 牛乳	やき 焼きギョーザ アーモンド和え 鳥取の宝をめぐんだ心も体もポカポカマー一	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう 	にんじん にら ほうれんそう	しろねぎ しょうが キャベツ	ごはん さとう でんぶん キョーザのかわ(こむぎこ)
16 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ●★ふるさとたっぷり米子キッシュ 海藻サラダ チキンスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ にんじん	ブロッコリー にんじん かんてん わかめ	はくさい トマト キャベツ スイートコーン ほなしめし しろねぎ だいこん	だいせんにまごくとうパン たまごまヨネース さつまいも あぶら
19 (月)	ごはん 牛乳	大山どりのから揚げ 磯香和え 体ボカボカふるさとたっぷり野菜豚汁	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく しろねぎ キャベツ	ごはん さつまいも でんぶん
○ 20 (火)	ごはん 牛乳	照焼チキン 甘ばいさらっつきよう入りブロッコリーのまつな がいにうまい鳥取のいいとこりカレー	とりにく まぐろフレーク みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ もやし なし しろねぎ にんにく らっつきよう	ごはん さとう
21 (水)	※米子を がいにごめた えこしなご飯	牛乳 かつおフライ プロッこんぶ 米粉のりんごタルト	とりにく かつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ こんにゃく ショウガ だいこん キャベツ	ごはん パンこ さつまいも こむぎこ こめこのりんごタルト
22 (木)	※ようくじょう 教育長賞	牛乳 ヨネギーズとねばりっここの国際交流チミ にがて 苦手こくふく！おいしいもぞくスープ	いか とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう もしく	にんじん にら チングンサイ	はくさい スイートコーン トマト にんにく キャベツ	ごはん でんぶん あぶら ながいも こむぎこ さとう
○ 23 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 鳥取砂丘のやさかくわ豆乳グラタン 大根サラダ 白菜のコンソメスープ	とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー あおじそ	はくさい トマト しろねぎ ぶなしめし だいこん キャベツ	だいせんにまごくとうパン あぶら さつまいも じやがいも
26 (月)	しょう 小 ごはん 牛乳	いわしの梅煮 おいしいバツグンねぎ塩中華炒め 冬にぴったり鶏肉込みうどん	ぶたにく いか いわし とりにく	ぎゅうにゅう 	にんじん チングンサイ	たまねぎ しろねぎ たけのこ うめ キャベツ	ごはん うどん さとう でんぶん
27 (火)	しょう 小 ごはん 牛乳	鶏とさつまいもの甘辛梨ねぎらっつきソース ごま和え 栄養満点！サーモンつみれ汁	さけ たら とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう 	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ なし らっつきよう もやし はくさい	ごはん さとう でんぶん さつまいも
28 (水)	※ いただき 牛乳	とつり三つ星梨ねぎまんぶくチキン 鳥取野菜バレードのポテトサラダ 米粉のみかんクリープ	あぶらあげ とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう 	にんじん ブロッコリー	しいたけ トマト しろねぎ らっつきよう なし	ごはん さとう でんぶん さつまいも じゃがいも こめこのみかんクリープ
29 (木)	しょう 小 ごはん 牛乳	らっつきソースの栄養満点さばの竜田揚げ 鳥取の食材を使ったスーパーエネルギー炒め 白湯スープ	さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 	にんじん チングンサイ	はくさい スイートコーン しろねぎ らっつきよう たまねぎ キャベツ	ごはん さとう あぶら はるさめ でんぶん
○ 30 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ポークフランク 花野菜サラダ ★いつもなんだん！がいな白ねぎのほっこりンチュー♪	とりにく ポークフランク	ぎゅうにゅう 	にんじん ブロッコリー	しろねぎ キャベツ だいこん	だいせんにまごッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ さつまいも さとう

○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 ※印はアルファー化米使用

注)学校の行事予定とあわせてご覧ください。

太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」