



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 照焼ハンバーグ 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 しろねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さとう さつまいも でんぶん	
7 (水)	ごはん	牛乳 ビビンバ 荳わかめのナムル ビーフンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん なら チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし しょうが はくさい にんにく だいこん	ごはん さとう ビーフン でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま
8 (木)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 れんこんサラダ のっぺい汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ れんこん キャベツ	ごはん でんぶん さとう	たまごめきマヨネーズ
9 (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 ブロッコリーサラダ ポトフ	チキンフランク ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	だいこん ぶなしめじ たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ	だいせんこむぎこくとうパン じゃがいも さとう	あぶら
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 しろねぎ にんにく はくさい	ごはん いもち さとう	あぶら
14 (水)	ごはん	牛乳 地元野菜たっぷりうま！かき揚げ ささみとえ 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	こんにゃく だいこん はくさい しろねぎ キャベツ	ごはん さとう さつまいも こむぎこ でんぶん	あぶら
15 (木)	ごはん	牛乳 焼ギョーザ アーモンド和え 鳥取の宝をめぐんだ心も体もバカマポー	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ だいこん しょうが にんにく キャベツ らっきょう	ごはん さとう でんぶん ギョーザのかわ(こむぎこ)	アーモンド
16 (金)	だいせん 大山こむぎ こくとう 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 かんてん わかめ	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ スイートコーン ぶなしめじ しろねぎ だいこん	だいせんこむぎこくとうパン さつまいも あぶら	たまごめきマヨネーズ
19 (月)	ごはん	牛乳 大山のりのから揚げ 磯香和え 体力ポカポ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 ごぼう 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	あぶら
20 (火)	ごはん 市長賞 ※米子を がいりにこめた えしこなご飯	牛乳 照焼チキン 甘ずっぱい☆らっきょう入りブロッコリーのごまツナ和え がいりうまい鳥取のいいとこどりカレー	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 ほししいたけ もやし なし しろねぎ にんにく らっきょう	ごはん さとう ごま	あぶら
21 (水)	牛乳 かつおフライ ブロッこんぶ 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 ごぼう こんにゃく しょうが 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	あぶら ごまあぶら	
22 (木)	ごはん 教育長賞 ヨネギーズとねばりっこの国際交流チヂミ	牛乳 キャベツの塩ナムル 苦手こくふく！おいしいもずくスープ	いか とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん なら あおねぎ チンゲンサイ	はくさい しろねぎ スイートコーン たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん でんぶん ながいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
23 (金)	だいせん 大山こむぎ こくとう 黒糖パン	牛乳 鳥取砂丘のようなサクふわ豆乳グラタン 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 たまねぎ しろねぎ ぶなしめじ だいこん キャベツ	だいせんこむぎこくとうパン さつまいも じゃがいも	あぶら
26 (月)	しょう 小ごはん	牛乳 いわしの梅煮 おいしさバツグンねぎ塩中華炒め 冬にびったり鶏煮込みうどん	ぶたにく いか いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう エリンギ しろねぎ たけのこ うめ キャベツ にんにく	ごはん うどん さとう でんぶん	ごまあぶら
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きょうソース 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 らっきょう もやし はくさい	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま
28 (水)	※ いただき	牛乳 とっとり三つ星梨ねぎまんぷくチキン 鳥取野菜パレードのポテトサラダ 米粉のみかんクレープ	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 ごぼう しょうが しろねぎ らっきょう なし	ごはん さとう でんぶん さつまいも じゃがいも こめのみかんクレープ	あぶら たまごめきマヨネーズ
29 (木)	しょう 小ごはん	牛乳 らっきょうソースの栄養満点 鰯の竜田揚げ 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 チンゲンサイ	はくさい スイートコーン しろねぎ らっきょう たまねぎ キャベツ にんにく	ごはん さとう はるさめ でんぶん	あぶら
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 ★いつもだんだん！がいの白ネギのほっこりシチュー♡	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 たまねぎ キャベツ だいこん	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも こむぎこ さつまいも 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。

太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」