

令和7年度 2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)
○ 2 (月)	フレイル予防献立 ごはん	フレ飯カレー わかめサラダ 野菜スープ	めし 牛乳 	さば ぶたにく だいす	きゅうにゅう わかめ	にんじん トマト さやいんげん チングンサイ	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ しょうが だいこん きゅうり
		あんかけつくね 千草和え 吳汁	牛乳	とりにく だいす ポークハム あぶらあげ	みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう あおねぎ	だいこん キャベツ えのきたけ
○ 3 (火)	ごはん	ふるさとのおいしさ満点お好み焼	牛乳	とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり もやし
○ 4 (水)	ごはん	ふるさとからあげねぎまみれ南蛮	牛乳	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ しろねぎ しょうが らっきょう キャベツ きゅうり
○ 5 (木)	ごはん	ふるさとからあげねぎまみれ南蛮 プロッコリー まるで宝箱 具だくさんとん汁	牛乳	ぶたにく とりにく みそ	こんぶ	にんじん プロッコリー	ごはん さとう こむぎこ でんぶん
○ 6 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	米子の幸ミートグラタン!! ツナサラダ ハムコーンスープ	牛乳	チキンハム とうふ まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー チングンサイ	スイートコーン はくさい たまねぎ しろねぎ だいこん
○ 9 (月)	ごはん	サーモンフライのらっきょうタルタル☆ アーモンド和え もずくのすまじけ	牛乳	さけ もずく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ らっきょう ぶなしめじ
○ 10 (火)	ごはん	白ねぎと牛肉の元気爆発そぼろ丼 切り下入根のナムル 豆腐の中華スープ	牛乳	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	もやし たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが あおねぎ こまつな
○ 12 (木)	ごはん	羽ばたけ星鶏!脂照り焼き 白ねぎとあごちくわの野菜炒め めんえき力アップ鳥取まとこと入れちゃった味噌汁	牛乳	とりにく あごちくわ あつあげ	みそ ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	なし スイートコーン しろねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう
○ 13 (金)	中型 大山こむぎ 黒糖パン	しいらの香草フライ コーレスロー オニオンスープ	牛乳	チキンウインナー しいら	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ
○ 16 (月)	ごはん	豚肉の梨パワー炒め	牛乳	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	らっきょう たまねぎ なし にんにく しょうが しろねぎ キャベツ だいこん
○ 17 (火)	小ごはん	はまちの甘辛 プロッコリーの甘酢和え とつとりつめこみ白ねぎたっぷり汁	牛乳	とりにく とうふ はまち ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	はくさい しろねぎ もやし
○ 18 (水)	小ごはん	ござつおまえ 大根の中華和え キャベツのうま塩スープ	牛乳	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう だいす	にんじん チングンサイ	キャベツ きくらげ にんにく こんにゃく だいこん きゅうり
○ 19 (木)	ごはん	みんな大好き焼港サーモンのみぞ焼き 大神岳の力でパワーアップサラダ いも同巣ごろごろうま煮	牛乳	さけ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん プロッコリー	こんにゃく たまねぎ しろねぎ はくさい おじきごめい
○ 20 (金)	大山こむぎ コッペパン	ポークフランク イタリアンサラダ ★食べライダス鳥取ほかほかハッピーシューズ	牛乳	とりにく ポークフランク	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	しろねぎ スイートコーン キャベツ だいこん
○ 24 (火)	ごはん	いわしの梅味噌煮 田舎和え ふるさとつめこみおICじゃぶ汁	牛乳	とりにく あつあげ いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ キャベツ こんにゃく うめ ごぼう だいこん
○ 25 (水)	小ごはん	かいせん 海鮮シーマイ 茎わかめのナムル シャキッと鳥取白ねぎカレーラーメン	牛乳	いか かに たら ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり もやし
○ 26 (木)	ごはん	スマミナ納豆 ゆかり和え 白湯スープ ●★白ウサギフィナンシェ	牛乳	とりにく ぶたにく なつとう みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ プロッコリー あかじそ	さくらげ はくさい にんにく キャベツ だいこん もやし たまねぎ スイートコーン
○ 27 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	鳥取の魅力が詰まった梨煮込みハンバーグ 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳	ポークウインナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん チングンサイ さやいんげん	はくさい なし だいこん きゅうり

○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

太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」

注)学校の行事予定とあわせてご覧ください。