



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	牛乳 わかめサラダ 野菜スープ		さば ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ にんじん トマト さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも
3(火)	節分献立 ごはん	牛乳 あんかけつくね 干草和え 呉汁		とりにく みそ だいず ポークハム あぶらあげ	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	ごはん さとう さつまいも でんぶん
4(水)	ごはん	牛乳 ふるさとのおいしさ満点お好み焼 もやし中華和え 肉団子スープ		とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう ながいも こめこ こむぎこ 
5(木)	ごはん	牛乳 ふるさとからあげねぎまみれ南蛮 ブロッコりんぼ まるで宝箱 具だくさんとし汁		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	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	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	牛乳 米子の幸ミートグラタン!! ツナサラダ ハムコンスープ		チンハム とうにゅう とりにく ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	スイートコーン はくさい たまねぎ しろねぎ だいこん	だいせんとむぎことうパン じゃがいも さとう
9(月)	ごはん	牛乳 サーモンフライのらっきょうタルタル☆ アーモンド和え もずくのすまし汁		さけ もずく ほうれんそう	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	ごはん こむぎこ パンこ さとう
○ 10(火)	ごはん	牛乳 白ねぎと牛肉の元気爆発そぼろ丼 切干大根のナムル 豆腐の中華スープ		とりにく とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ あおねぎ こまつな	もやし たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん さとう でんぶん
12(木)	ごはん	牛乳 羽ばたけ星鰐! 梨照り焼き 白ねぎとあごちくわの野菜炒め めんえき力アップ鳥取ること入れちゃった味そ汁		とりにく みそ あごちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん	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	ごはん さとう じゃがいも でんぶん
13(金)	中型 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 しいらの香草フライ コールスロー オニオンスープ		チキンウイナー しいら	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ 	だいせんとむぎことうパン こむぎこ パンこ さとう
16(月)	ごはん	牛乳 豚肉の薬パワー炒め 磯香和え 大根の味噌汁		みそ ぶたにく のり	ぎゅうにゅう 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	ごはん じゃがいも さとう
17(火)	しょう 小ごはん	牛乳 はまちの甘辛 ブロッコリーの甘酢和え とっとりつめこみ白ねぎたっぷり汁		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 ブロッコリー	はくさい しろねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん
18(水)	しょう 小ごはん	牛乳 こさつ業 お豆とうございます 大根の中華和え キャベツのうま塩スープ		ぶたにく とりにく みそ だいず	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	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	ごはん でんぶん ビーフン さとう さつまいも ごま
19(木)	ごはん	牛乳 みんな大好き焼肉サーモンのみそ焼き 大神店の方でパワーアップサラダ いも同盟ごろごろうま煮		さけ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ブロッコリー	こんにゃく たまねぎ しろねぎ はくさい	ごはん でんぶん じゃがいも さとう さつまいも ごま
○ 20(金)	大山こむぎ コッパパン	牛乳 ポークフランク イタリアンサラダ ★食バラダイス鳥取ほかほかハッピーシチュー		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 スイートコーン キャベツ だいこん	だいせんとむぎコッパパン さつまいも さとう こむぎこ
24(火)	ごはん	牛乳 いわしの梅味噌煮 田舎和え ふるさとつめこみおいCじゃぶ汁		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	ごはん さとう
25(水)	しょう 小ごはん	牛乳 海鮮シューマイ きわかめのナムル シャキッと鳥取白ねぎカレーラーメン		いか かに たら 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 しろねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう ちゅうかめん シューマイのかわ(こむぎこ)
○ 26(木)	卒業お祝い献立 ごはん	牛乳 スタミナ納豆 学校給食アンケート入証メニュー ゆかり和え 白湯スープ ★白ウサギフィナンシェ 		とりにく ぶたにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう あおねぎ ブロッコリー あかじそ	きくらげ 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	ごはん さとう しろウサギフィナンシェ
27(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 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		ポークウイナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん あおじそ チンゲンサイ さやいんげん	はくさい なし だいこん きゅうり	だいせんとむぎことうパン じゃがいも でんぶん

○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。