



令和7年度 3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	ごはん	牛乳 鳥取和牛ととつんのブルコギ 大根の塩ナムル キムチスープ	とうふ ぎゅうにく わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	しろねぎ はくさい たまねぎ にんにく だいこん キャベツ スイートコーン	ごはん さとう でんぷん	あぶら
3月(火)	※伝説の美味美味 どんどろけ飯 食べていきんさい	牛乳 さけ 鮭フライ たくあん和え 米粉のももタルト	ひな祭り献立 とりにく とうふ あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ほししいたけ こんにゃく ごぼう もやし だいこん	ごはん パンこ こむぎこ こめこのももタルト	ごまあぶら あぶら 桃
4月(水)	ごはん	牛乳 ふるさとたっぷりかみかみ野菜かき揚げ ブロッこんぶ ポカポカつくね汁	いか とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	はくさい しろねぎ しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら
5月(木)	ごはん	牛乳 焼きししゃも 鳥取たっぷり春雨炒め マーボー大根	ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	だいこん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しろねぎ ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	あぶら
6月(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ポークビーンズ 香味サラダ オニオンスープ	とりにく ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン しろねぎ 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
9月	ごはん	牛乳 絶品・ごっつおビックリンチー チンゲン菜のマヨ和え もずくのすまし汁	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	えのきたけ しろねぎ しょうが らっきょう なし キャベツ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら たまごめきマヨネーズ
10月(火)	ごはん	牛乳 ヨネギーズのうおちゃっぷ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	たら チキンハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しろねぎ えだまめ スイートコーン きゅうり だいこん	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	あぶら ごま
11月(水)	しょう 小ごはん	牛乳 焼きギョーザ ゆかり和え 白ねぎと鶏肉の野菜たっぷりちゃんぽん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー あかじそ	はくさい しろねぎ きくらげ スイートコーン もやし キャベツ たまねぎ	ごはん ちゅうかめん ギョーザのかわ(こむぎこ)	
12月(木)	ごはん	牛乳 さばの塩麹焼 アーモンド和え 特産品つめあわせふるさと豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しろねぎ はくさい こんにゃく	ごはん さつまいも さとう アーモンド	あぶら
13月(金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ポークフランク 海藻サラダ ★ふるさとの宝いっぱい! サーモンホワイトシチュー	さけ ポークフランク かんてん わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおじそ	たまねぎ しろねぎ きゅうり キャベツ だいこん スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン さつまいも さとう こむぎこ	あぶら
16月(月)	しょう 小ごはん	牛乳 パワー全開! 鳥取のお野菜いっぱい チキンの南蛮漬け 磯香和え 厚揚げの味噌汁	あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン こまつな	あおねぎ たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ らっきょう なし はくさい	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら
17月(火)	ごはん	牛乳 白身魚のポテトフ레이크焼 イタリアンサラダ 地元のお食材をたくさん使った う米! 梅え牛カレー	ぎゅうにく メルルーサ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ みずな ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ うめ にんにく スイートコーン だいこん	ごはん さつまいも じゃがいも	あぶら たまごめきマヨネーズ
18月(水)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 千草和え ビーフンスープ	とりにく ぶたにく みそ なっとう チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな ほうれんそう	キャベツ たまねぎ にんにく えのきたけ	ごはん ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら

【材料の種類は主な食品を記載】

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理(今月はありません) ★印は乳アレルギー対応の料理 ※印はアルファー化米使用

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。

