



令和8年度 4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)
○ 13 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 ごま和え にら菜スープ	なっとう みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にら ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ しろねぎ きくらげ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま
○ 14 (火)	ごはん	牛乳 ハムステーキ カラフルサラダ ハヤシライス	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ エリンギ スイートコーン	ごはん	あぶら
15 (水)	ごはん	牛乳 春巻 茎わかめのナムル 白湯スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	チンゲンサイ にんじん	だいこん もやし きくらげ たまねぎ キャベツ	ごはん はるさめ はるまきのかわ(ごまぎ)	あぶら
16 (木)	※たけのこ ごはん	牛乳 かつおフライ 干草和え 米粉のいちごクレープ	かつお とりにく ポークハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう にんじん	えのきたけ たけのこ こんにゃく	ごはん こむぎこ パンこ こめいちごクレープ	あぶら ごまあぶら
17 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ハンバーグ ツナサラダ ハムコンスープ	とりにく ぶたにく まぐろフレーク チキンハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ	だいせんこむぎコッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
20 (月)	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 磯香和え 豚汁	いわし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	うめ キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	あぶら
21 (火)	ごはん	牛乳 トンカツ ゆかり和え キャベツのうま塩スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかじそ にんじん	だいこん きゅうり キャベツ しろねぎ もやし にんにく	ごはん パンこ	あぶら ごまあぶら
22 (水)	ごはん	牛乳 ますのポテトフレーク焼 香味サラダ ミネストローネ	ます ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	スイートコーン だいこん キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん さとう じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ あぶら
23 (木)	ごはん	牛乳 あんかけつくね れんこんのごまマヨ和え 若竹味噌汁	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ れんこん きゅうり たけのこ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら たまごぬきマヨネーズ ごま
24 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 マーマレードチキン 海藻サラダ 春野菜のコンソメスープ	とりにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん あおじそ	にんにく だいこん きゅうり とうみょう キャベツ ぶなしめじ	だいせんこむぎことうパン じゃがいも マーマレード	
○ 27 (月)	ごはん	牛乳 ●ヨネギーズソースオムレツ コールスロー ポークカレー	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
28 (火)	しょう 小ごはん	牛乳 豆腐竹輪カツ うどごぼうのきんぴら キャベツの味噌汁	とうふちくわ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あおねぎ	うど こんにゃく ごぼう ぶなしめじ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら
30 (木)	ごはん	牛乳 回鍋肉 切干大根のナムル いもちスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しろねぎ	ごはん さとう でんぶん いもち	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 ★印は乳アレルギー対応の料理(今月はありません)

※印はアルファード米使用 注)学校の行事予定とあわせてご覧ください。



きゅうしよく つか
給食に使うごはんは、
よなごしさん ほしぞらまい
米子市産の「星空舞」を
つか
使っています♪

