



# 令和8年度 7・8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)	
1 (水)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 田舎和え いももち汁	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	もやし だいこん ごぼう たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう いももち		
2 (木)	ごはん	牛乳 鉄人ドライカレー フルーツ合わせ スタミナスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	たまねぎ レーズン にんにく パインアップル みかん おとう りんご キャベツ ぶなしめじ しろねぎ	ごはん こんにゃくゼリー じゃがいも		
3 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 鶏肉のレモンマリネ わかめサラダ オニオンスープ	とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ チンゲンサイ あおじそ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン だいこん	だいせんとむぎコッペパン でんぶん さとう こむぎこ		
6 (月)	ごはん	牛乳 ピピンパ ゆかり和え 中華スープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ あおねぎ チンゲンサイ	はくさい しろねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぶん		
7 (火)	七ヶ献立 小ごはん	牛乳 お星さまハンバーグ コールスロー 天の川スープ 七夕ゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	キャベツ きゅうり スイートコーン えだまめ キャベツ ぶなしめじ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん ピーフン たなばたゼリー		
8 (水)	ごはん	牛乳 かつおフライ 干草和え じゃがいもの味噌汁	かつお チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう あおねぎ	えのきたけ たまねぎ	ごはん パン こむぎこ じゃがいも		
9 (木)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 アーモンド和え あご竹輪の中華スープ	なっとう みそ ぶたにく あごちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ こまつな にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう アーモンド		
10 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 米粉のささみカツ ハムサラダ ミネストローネ	とりにく ポークハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト	スイートコーン キャベツ きゅうり たまねぎ	だいせんとむぎこ じゃがいも こめこ さとう		
13 (月)	ごはん	牛乳 ポークフランク 海藻サラダ 夏野菜カレー	ポークフランク ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん あおじそ	だいこん きゅうり たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく	ごはん さとう じゃがいも		
14 (火)	ごはん	牛乳 チンジャオロースー 切干大根のナムル 白湯スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん なら	たけのこ しょうが きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ しろねぎ きくらげ もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	
15 (水)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 チンゲン菜のごまマヨ和え 豚汁	シルバー ぶたにく チキンハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん たまごめまヨネス ごま		
16 (木)	小ごはん	牛乳 豚肉のかりん揚げ 即席漬 なら菜汁	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん なら	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	
17 (金)	大山こむぎ パン	牛乳 オムレツのミートソースかけ カラフルサラダ コンソメスープ	たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ しいたけ たまねぎ スイートコーン だいこん きゅうり キャベツ	だいせんとむぎパン さとう じゃがいも		
21 (火)	ごはん	牛乳 ハムステーキ いかのマリネ ハヤシライス	とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト	きゅうり キャベツ スイートコーン たまねぎ エリンギ にんにく えだまめ	ごはん さとう	あぶら	
22 (水)	小ごはん	牛乳 さばの甘辛 オクラの磯香和え 大根と油揚げの味噌汁	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	オクラ こまつな にんじん	もやし だいこん しろねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	
23 (木)	小ごはん	牛乳 揚げギョーザ 中華和え 担々ラーメン	ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん なら	たまねぎ きゅうり キャベツ しろねぎ きくらげ しょうが スイートコーン にんにく	ごはん ギョーザのかわ(こむぎ) ちゅうかめん	あぶら ごま ごまあぶら	
8月									
26 (水)	ごはん	牛乳 回鍋肉 もやしの塩ナムル もすく中華スープ	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう もすく	ピーマン にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり もやし えのきたけ スイートコーン	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
27 (木)	小ごはん	牛乳 あんかけつくね ささみとピーマンの仲良し和え 厚揚げの味噌汁	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん	たまごめまヨネス	
28 (金)	中型 大山こむぎ パン	牛乳 しいらのカレーパン粉揚げ 青じそサラダ ミートボールのトマトスープ	しいら とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおじそ トマト	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ	だいせんとむぎパン こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
31 (月)	ごはん	牛乳 がいなスタミナもりもり納豆 ごま和え お魚そうめんのすまし汁	ぶたにく とりにく なっとう みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ ほうれんそう にんじん	らっきょう にんにく キャベツ しろねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう ごま	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 (今月はありません) 【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 【注意喚起】小魚・海藻類は、貝類・えび・かに等が生息している海域で採取・捕獲されています。  
 注) 学校の行事予定とあわせてご覧ください。