



令和8年度 9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 (火)	防災献立 ごはん	牛乳 ハムステーキ 備蓄食材のツナサラダ ポークカレー	とりにく ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	あおじそ にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら
2 (水)	ごはん	牛乳 豚肉のキムチ炒め パンサンスー 中華スープ	ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり きくらげ もやし しろねぎ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
3 (木)	ごはん	牛乳 かつおフライ はりはり和え 夏野菜味噌汁	かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ	きゅうり だいこん たまねぎ なす しろねぎ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら
4 (金)	中型 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 スパゲッティミートソース カラフルサラダ オニオンスープ	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト チンゲンサイ パセリ あかピーマン	しろねぎ きゅうり だいこん たまねぎ スイートコーン えのきたけ	だいこんこむぎことうパン スパゲッティ さとう	あぶら
7 (月)	ごはん	牛乳 豚肉の味噌炒め アーモンド和え トッポギスープ	ぶたにく チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん こまつな にら にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ しろねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶん トッポギ	あぶら アーモンド ごまあぶら
8 (火)	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 ささみとピーマンの仲良し和え じゃがいもの味噌汁	いわし みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あおねぎ	うめ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ
9 (水)	ごはん	牛乳 揚げシューマイ もやしのナムル 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	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ しろねぎ きくらげ たけのこ にんにく	ごはん さとう シューマイのかわ(こむぎ) パンこ	あぶら
10 (木)	しょう 小ごはん	牛乳 鶏肉のコロコロ唐揚げ 干草和え もずくのすまし汁	とりにく ポークハム とうふ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん ほうれんそう あおねぎ	にんにく たまねぎ しょうが えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら
11 (金)	とっとり県民の白献立 中型 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 境港サーモンのらっきょうタルタル 海の幸いかのマリネ 星取湯スープ 二十世紀梨ゼリー	さけ いか とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん オクラ	らっきょう だいこん きゅうり しろねぎ スイートコーン キャベツ	だいこんこむぎことうパン こめコマカロニ さとう にじっせいきなしゼリー	たまごぬきマヨネーズ あぶら
○ 14 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 ゆかり和え ビーフンスープ	なっとう みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら あかじそ あおねぎ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう ビーフン	あぶら
○ 15 (火)	ごはん	牛乳 ●オムレツ ツナサラダ ハヤシライス ぶどうのアイスバー	たまご まぐろフレーク ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	ごはん さとう ぶどうのアイスバー	あぶら
16 (水)	ごはん	牛乳 厚揚げの中華うま煮 春雨サラダ 白湯スープ	あつあげ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし しろねぎ スイートコーン	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
17 (木)	しょう 小ごはん	牛乳 はまちの甘辛 磯香和え 豚汁	はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく しろねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら
18 (金)	★いんげん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ジャークチキン イタリアンサラダ 白ねぎたっぷりコンソメスープ	とりにく ホークウインター	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん スイートコーン しろねぎ キャベツ	だいこんこむぎコッペパン じゃがいも	あぶら
24 (木)	しょう 小ごはん	牛乳 鶏肉の照焼 ブロッコリーのごまマヨ和え 豆腐の味噌汁	とりにく ポークハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ	ごはん さとう	たまごぬきマヨネーズ ごま
25 (金)	★しゅうごう 十五夜献立 中型 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 お月見うさぎのハンバーグ 海藻サラダ 十五夜スープ	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 あおじそ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん スイートコーン	だいこんこむぎことうパン さとう いもち	
28 (月)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 ごま和え ねぎとり県汁	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ しろねぎ しょうが	ごはん さとう でんぶん	ごま
29 (火)	ごはん	牛乳 回鍋肉 ブロッこんぶ 肉団子の中華スープ	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ だいこん きゅうり もやし しろねぎ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
30 (水)	ごはん	牛乳 しいらのカレーパン粉揚げ ハムサラダ ●かきたまスープ	しいら ポークハム たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ エリンギ	ごはん さとう こむぎこ パンこ でんぶん	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)

ごはんは星空舞(米子市産)を使用

【材料の種類は主な食品を記載】

注) 学校の行事予定とあわせてご覧ください。

【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。