



令和8年度 10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 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎあんかけ ごぼうの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん あおねぎ	しろねぎ しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも
○ 2 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	秋なすと米粉マカロニのミートソース たこのマリネ コンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たこ かんてん チキンウィンナー	トマト チンゲンサイ にんじん	なす たまねぎ きゅうり だいこん しろねぎ キャベツ えのきたけ	だいせんこむぎことうパン こめこマカロニ さとう
○ 5 (月)	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ アーモンド和え マーボー豆腐	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ こもちししゃも みそ あおさ	こまつな にんじん にら	キャベツ しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう こむぎこ でんぶん
6 (火)	しょう 小ごはん	牛乳	春巻 チンゲン菜の中華和え 白湯スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	キャベツ もやし しいたけ きゅうり ぶなしめじ たまねぎ スイートコーン	ごはん はるまきのかわ(こむぎ) はるさめ
○ 7 (水)	ごはん	牛乳	ガイナレシ丼 ガイナゼリー リカバリーサラダ 元氣チャージスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ まぐろフレーク	にら にんじん ブロッコリー	しろねぎ エリンギ にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ガイナゼリー
8 (木)	ごはん	牛乳	チキン南蛮 田舎和え 厚揚げの味噌汁	とりにく ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごはん でんぶん さとう
9 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳	鮭のポテトフレーク焼 キャロットラペ ひとみにんスープ ブルーベリージャム	さけ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ たまねぎ スイートコーン だいこん	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも さとう ブルーベリージャム
○ 13 (火)	ごはん	牛乳	スタミナ納豆 ごま和え もずくのすまし汁	なっとう みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく にんじん	にんにく しろねぎ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	ごはん さとう
14 (水)	ごはん	牛乳	スパイシーチキン 海藻サラダ 野菜スープ	とりにく ぎゅうにゅう ポークウィンナー かんてん わかめ	チンゲンサイ にんじん あおじそ さやいんげん	にんにく スイートコーン だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん あぶら
15 (木)	ごはん	牛乳	さばの香味焼 ゆかり和え 豚汁	さば ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ブロッコリー にんじん あかじそ あおねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さつまいも ごまあぶら
○ 16 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳	チリビーンズ コールスロー ハムコンソメスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず チキンハム	トマト にんじん パセリ	しろねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン エリンギ	だいせんこむぎコッペパン さとう じゃがいも
19 (月)	※ だいせん 大山おこわ	牛乳	あじフライ 磯香和え お米のみかんババロア	あじ ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう ほししいたけ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ おこめのみかんババロア
20 (火)	ごはん	牛乳	とつとのアップルジンジャー 春雨サラダ カレースープ	ぶたにく ぎゅうにゅう チキンハム とりにく	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく きゅうり スイートコーン たまねぎ だいこん えだまめ	ごはん さとう りんごジャム でんぶん はるさめ
21 (水)	ごはん	牛乳	シルバーの照焼 きのこのごまマヨ和え 根菜の味噌汁	シルバー やきぶた みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	ぶなしめじ ごぼう キャベツ えのきたけ だいこん こんにゃく
○ 22 (木)	ごはん	牛乳	四川豆腐 ブロッこんぶ いももちスープ	あつあげ みそ ぶたにく こんぶ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん あおねぎ	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり しろねぎ
○ 23 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳	ポークフランク カラフルサラダ ★秋の実りシチュー	ポークフランク とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	スイートコーン キャベツ だいこん たまねぎ ぶなしめじ
26 (月)	ごはん	牛乳	鶏の照焼 ひじきサラダ ビーフンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	きゅうり スイートコーン だいこん キャベツ きくらげ しろねぎ	ごはん ビーフン
27 (火)	しょう 小ごはん	牛乳	いわしの梅味噌煮 干草和え 牛骨肉じゃが	いわし みそ チキンハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう さやいんげん	うめ えのきたけ こんにゃく たまねぎ
○ 28 (水)	ごはん	牛乳	●オムレツ ささみサラダ ミートボールカレー	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく
○ 29 (木)	ごはん	牛乳	はまっ子ピリ辛そぼろ はりはり和え さつまいもの味噌汁	いわし みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にら あおねぎ こまつな にんじん	たまねぎ はくさい しょうが だいこん キャベツ
30 (金)	だいせん 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	デミグラスソース豆腐バーグ おからサラダ 野菜まるごとスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おから	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	きゅうり だいこん スイートコーン キャベツ たまねぎ	だいせんこむぎことうパン さとう 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 **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。