令和８年度　12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（ピタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂質）
	1（火）	ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼 千草和え じゃぶ煮	さけ　とうふ ポークハム とりにく	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　ごぼう はくさい　しろねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
○	2（水）	ごはん	牛乳	メンチカツ カラフルサラダ 冬野菜カレー	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	スイートコーン　たまねぎ だいこん　れんこん しろねぎ　にんにく	ごはん こめこ さつまいも	あぶら
	3（木）	ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごま和え じゃがいもの味噌汁	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん　こむぎこ でんぷん　さとう じゃがいも	あぶら ごま
	4（金） 中国国際交流献立	中型 大山こむぎパンズパン	牛乳	炖牛肉汉堡（中華風牛煮こみバーガー） 涼拌黄瓜（きゅうりの和え物） 麻辣烫（ピリ辛中華スープ）	ぎゅうにく みそ とうにゅう ぶたにく　とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にら にんじん	たまねぎ　しょうが きゅうり　キャベツ もやし　きくらげ にんにく	だいせんこむぎバンズパン さとう　はるさめ きゅうざのかわ（こむぎこ） でんぷん	あぶら ごまあぶら
	7（月）	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 磯香和え かみなり汁	さば　みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん あおねぎ	はくさい だいこん	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら
	8（火）	小ごはん	牛乳	春巻 ほうれん草の中華サラダ 白湯スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ　もやし スイートコーン たまねぎ	ごはん　はるさめ はるまきのかわ（こむぎこ） さとう	あぶら ごま ごまあぶら
	9（水）	ごはん	牛乳	白身魚のポテトフレーク焼 花野菜サラダ カレースープ	ほき ポークハム	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 たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ あぶら
○	10（木）	ごはん	牛乳	焼ししゃも バンバンジー マーボー豆腐	とりにく ぶたにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん にら	キャベツ　きゅうり しろねぎ　たまねぎ しょうが　にんにく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
	11（金） クリスマス献立	小型 大山こむぎ黒糖パン	牛乳	もみの木ハンバーグ きらきらサラダ 星の米粉マカロニスープ 米粉のクリスマスケーキ	とりにく ぶたにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう かんてん	ブロッコリー あかピーマン にんじん	たまねぎ だいこん スイートコーン キャベツ	だいせんこむぎこくとうパン さとう　でんぷん こめこマカロニ こめこのクリスマスケーキ	あぶら
○	14（月）	ごはん	牛乳	スタミナ納豆 田舎和え お魚そうめんのすまし汁	なっとう　みそ ぶたにく 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	にんにく　はくさい だいこん　たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう	あぶら
	15（火）	ごはん	牛乳	さつまいもの五色揚げ ゆかり和え キムチスープ	とりにく だいず　みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ　にら あかじそ	キャベツ　だいこん はくさい たまねぎ	ごはん　さとう さつまいも でんぷん	あぶら
	16（水）	※ どんどろけめし	牛乳	あじフライ アーモンド和え 米粉の豆乳プリンタルト	あじ　とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	はくさい ごぼう こんにゃく	ごはん　パンこ こむぎこ　さとう こめこのとうにゅうプリンタルト	あぶら アーモンド ごまあぶら
	17（木）	ごはん	牛乳	回鍋肉 ブロッこんぶ いももちスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン　あかピーマン にんじん　ブロッコリー あおねぎ	キャベツ　きゅうり しろねぎ　えのきたけ スイートコーン	ごはん　さとう でんぷん いももち	あぶら ごまあぶら
○	18（金）	大山こむぎ黒糖パン	牛乳	グリルチキン 香味サラダ ★白菜のクリームシチュー	とりにく ベーコン ポークウインナー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	にんにく　キャベツ きゅうり　はくさい たまねぎ	だいせんこむぎこくとうパン さとう　こむぎこ じゃがいも	あぶら
	21（月）	**小ごはん**	**牛乳**	**焼ギョーザ** **大根のナムル** **牛骨味噌ラーメン** 恋しき　こめっこ　米子市	**ぶたにく** **みそ**	**ぎゅうにゅう**	**チンゲンサイ** **にんじん** **にら**	**たまねぎ　だいこん** **しろねぎ　キャベツ** **スイートコーン**	**ごはん** **ぎょうざのかわ（こむぎこ）** **ちゅうかめん**	**あぶら** **ごまあぶら** **ごま**
	22（火）	冬至献立 ごはん	牛乳	かぼちゃのひき肉フライ はりはり和え のっぺい汁	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん	きゅうり　だいこん こんにゃく　ごぼう しろねぎ　たまねぎ	ごはん　パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら
	23（水）	ごはん	牛乳	ブルコギ 中華くらげのサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにく　くらげ ぶたにく　とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にら にんじん あおねぎ	たまねぎ　きゅうり もやし　スイートコーン はくさい　にんにく	ごはん　さとう でんぷん ビーフン	あぶら ごま ごまあぶら
	24（木）	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 れんこんのマヨ和え 豚汁	いわし　みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	うめ　れんこん　ごぼう キャベツ　だいこん はくさい	ごはん さとう	たまごぬきマヨネーズ
	25（金）	大山こむぎコッペパン	牛乳	ポークフランクのケチャップがらめ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ポークフランク とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	だいこん　キャベツ ぶなしめじ　しろねぎ はくさい	だいせんこむぎコッペパン さとう　でんぷん さつまいも	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（今月はありません）　★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。