

令和3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) | |
| 7月 | 1(木) ごはん | 牛乳 焼ししゃも ゆかり和え なすと春雨のピリ辛炒め | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう こもちししゃも | にんじん にら あかじそ | なす しろねぎ エリンギ たけのこ きゅうり しょうが にんにく キャベツ | ごはん さとう でんぷん はるさめ | あぶら |
| | 2(金) 国際交流 大山こむぎ コッパン | 牛乳 ジャークポーク ほたてのセビーチェサラダ ジャマイカンチキンスープ | とりにく ぶたにく ほたて | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ チンゲンサイ あおじそ さやいんげん | ぶなしめじ にんにく たまねぎ しょうが だいこん きゅうり | だいせんこむぎコッパン あかいんげんまめ | あぶら オリーブあぶら |
| | 5(月) ごはん | 牛乳 揚げ餃子 パンサンスー キムチスープ | ぶたにく とうふ チキンハム | ぎゅうにゅう | にんじん にら チンゲンサイ | はくさい しろねぎ スイートコーン たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく | ごはん はるさめ さとう ぎょうざのかわ(こむぎ) | ごまあぶら あぶら |
| | 6(火) ごはん | 牛乳 あごの南蛮漬 千草和え わかめごまふりかけ じゃがいもの味噌汁 | とびうお みそ あぶらあげ ロースハム | ぎゅうにゅう わかめ 青のり | ピーマン にんじん あかピーマン ほうれんそう | しろねぎ あかたまねぎ えのきたけ | ごはん さとう じゃがいも でんぷん | あぶら ごまあぶら ごま |
| | 7(水) ごはん | 牛乳 お皇さまハンバーグ ●皇空サラダ セブゼリー 皇の米粉マカロニスूप | とりにく ぶたにく ポークウィンナー | ぎゅうにゅう わかめ チーズ かんでん | オクラ にんじん あかピーマン | キャベツ ぶなしめじ だいこん たまねぎ きゅうり にんにく しょうが | ごはん でんぷん こめコマカロニ さとう たなばたゼリー | あぶら |
| | 8(木) 小麦ごはん | 牛乳 鉄人ドライカレー フルーツ合わせ 冬瓜スープ | ぎゅうにく ベーコン だいす | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん さやいんげん ほうれんそう | とうがん マッシュルーム キャベツ たまねぎ りんご にんにく みかん おとうろ レーズン | むぎごはん しらたまこんにゃく さとう | あぶら |
| | 9(金) パインパン | 牛乳 ますの香草パン粉焼 枝豆サラダ トマトスープ | ます ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト パセリ チンゲンサイ みすな | たまねぎ ブッキーニ えだまめ スイートコーン だいこん | パインパン さとう パンこ | ごま あぶら |
| | 12(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 ぶたにく とりにく みそ かまぼこ | 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 しろねぎ ほししいたけ もやし だいこん | ごはん さとう | ごまあぶら |
| | 13(火) ごはん | 牛乳 ●ほうれん草オムレツ コールスロー ハヤシライス | たまご ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん トマト | たまねぎ エリンギ にんにく グリーンピース キャベツ スイートコーン きゅうり | ごはん さとう | あぶら |
| | 14(水) ごはん | 牛乳 はまちのみりん焼 わかめとたこの酢の物 かぼちゃの味噌汁 | はまち たこ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | かぼちゃ にんじん あおねぎ | たまねぎ きゅうり こんにゃく | ごはん さとう | ごま あぶら |
| 15(木) ごはん | 牛乳 四川豆腐 茹でとうもろこし 白湯スープ | なまあげ みそ ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん にら チンゲンサイ | きくらげ しろねぎ たまねぎ にんにく スイートコーン | ごはん でんぷん さとう はるさめ | あぶら | |
| 16(金) コッパン | 牛乳 かつおフライ ひじきサラダ 長いものカレースープ | かつお ささみフレーク ポークウィンナー | ぎゅうにゅう ひじき | あかピーマン にんじん さやいんげん あおじそ チンゲンサイ | しろねぎ なし きゅうり キャベツ | コッパン パンこ こむぎこ ながいも | あぶら | |
| 19(月) ごはん | 牛乳 若鶏の香味ねぎソースかけ 切干大根の酢の物 あご竹輪のすまし汁 | とりにく あごちくわ | ぎゅうにゅう わかめ | こまつな にんじん | きりぼしだいこん えのきたけ しろねぎ しょうが きゅうり | ごはん でんぷん さとう | ごまあぶら あぶら ごま | |
| 20(火) ごはん | 牛乳 肉団子の甘酢あん ごぼうサラダ にら菜スープ | ぶたにく とりにく ぎゅうにく とうふ まぐろフレーク | ぎゅうにゅう もずく | にんじん にら チンゲンサイ | しろねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ スイートコーン | ごはん さとう | たまごめまヨネス あぶら | |
| 8月 | 23(月) ごはん | 牛乳 若鶏の竜田揚げ アーモンド和え 湯葉のすまし汁 | とりにく ゆば | ぎゅうにゅう わかめ | あおねぎ にんじん こまつな | にんにく しょうが もやし えのきたけ | ごはん さとう でんぷん | あぶら アーモンド |
| | 24(火) ごはん | 牛乳 はまちのレモンマリネ カラフルサラダ オニオンスープ | はまち ベーコン | ぎゅうにゅう | あかピーマン にんじん パセリ | にんにく しょうが レモン キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ スイートコーン | ごはん でんぷん さとう | あぶら |
| | 25(水) ごはん | 牛乳 豚肉のキムチ炒め ゆかり和え もずくスープ | ぶたにく とりにく とうふ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん にら あおねぎ あかじそ | しろねぎ きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ しょうが | ごはん | あぶら |
| | 26(木) ごはん | 牛乳 ●千草玉子焼 オクラの磯香和え 豚汁 梅干し | たまご とうふ ベーコン ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう のり | にんじん あおねぎ さやいんげん こまつな オクラ | ごぼう こんにゃく うめ しろねぎ ほししいたけ スイートコーン キャベツ | ごはん さとう | あぶら |
| | 27(金) 大山こむぎ 黒糖パン | 牛乳 マーメレードチキン ツナとピーマンの仲良しサラダ 野菜スープ | とりにく ポークウィンナー まぐろフレーク | ぎゅうにゅう | ピーマン パセリ にんじん | キャベツ しろねぎ きゅうり | だいせんこむぎことうパン じゃがいも マーメレード | たまごめまヨネス |
| | 30(月) ごはん | 牛乳 さばのおろしソース かおり和え 豆腐のすまし汁 | さば しろみそ ロースハム とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | あおねぎ こまつな にんじん | しろねぎ だいこん えのきたけ | ごはん さとう | ごまあぶら あぶら |
| | 31(火) ごはん | 牛乳 ハムステーキ 海藻うめサラダ 夏野菜カレー | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ かんでん | かぼちゃ にんじん トマト さやいんげん | たまねぎ なす なし しょうが にんにく きゅうり だいこん キャベツ うめ | ごはん さとう | あぶら |

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー

【材料の種類は主な食品を記載】