



令和3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 (水)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 もやしのナムル 白湯スープ	とりにく みそ なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら チンゲンサイ あおねぎ	しろねぎ にんにく たけのこ きゅうり スイートコーン もやし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
2 (木)	ごはん	牛乳 鯉の塩麴焼 ごま和え 生揚げの味噌汁	ぶたにく さけ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま
3 (金)	コッペパン	牛乳 かつおフライ そうめんかぼちゃのサラダ トマトスープ ブルーベリージャム	ベーコン かつお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ そうめんかぼちゃ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも パンこ こむぎこ ブルーベリージャム	たまご たまごマヨネーズ あぶら
6 (月)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ パンサンスー キムチスープ	とうふ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん なら	ほししいたけ たまねぎ しろねぎ きゅうり はくさい キャベツ	ごはん シューマイの皮(こむぎこ) はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
7 (火)	ごはん	牛乳 さわらのカレー焼 はりはり和え ●震いものかき玉味噌汁 ぶどうアイスパー	たまご みそ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん	ごはん ながいも ぶどうアイスパー	あぶら
8 (水)	ごはん	牛乳 チンジャオロースー 枝豆の塩茹で 中華スープ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ あおねぎ あかピーマン	きくらげ たけのこ しょうが えだまめ スイートコーン もやし	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら
9 (木)	ごはん	牛乳 あじフライ ごぼうのごまマヨ和え もすくのすまし汁	とうふ あじ とりにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ ごぼう きゅうり	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら ごま たまごマヨネーズ
10 (金)	とっとり 真良の白 大山こむぎ コッペパン	牛乳 とっ鶏の梨ソース 海の幸いかのマリネ 壁取県スープ	ポークウィンナー とりにく わかめ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ トマト おくら	しろねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ スイートコーン なし	たいせんこむぎコッペパン こめこマカロニ でんぷん さとう	あぶら 
13 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ 丼 ゆかり和え ワントンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら あおねぎ あかじそ あかピーマン	ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ にんにく キャベツ ごぼう しょうが きゅうり	ごはん でんぷん ワントン(こむぎこ) さとう	ごま あぶら
14 (火)	ごはん	牛乳 はまちのみりん焼 干草和え じゃがいもの味噌汁	あぶらあげ みそ チキンハム はまち	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	しろねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら
15 (水)	ごはん	牛乳 ポークジンジャーソテー ひじきサラダ 冬瓜スープ	チキンウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ チンゲンサイ	とうがん キャベツ たまねぎ スイートコーン しょうが	ごはん さとう	あぶら
○ 16 (木)	ごはん	牛乳 ●厚焼玉子 きゅうりと糸かまぼこの酢の物 鳥取ピリ辛マーボー豆腐	ぶたにく たまご とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら	しろねぎ らっきょう ほししいたけ しょうが たけのこ にんにく きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま
○ 17 (金)	コッペパン	牛乳 鶏の照焼 ハムサラダ ●コーンクリームスープ	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり エリンギ きピーマン スイートコーン	コッペパン じゃがいも	たまご たまごマヨネーズ
21 (火)	お月見献立 ごはん	牛乳 はたはたの笑ふら アーモンド和え お月見汁 お月見ゼリー	とりにく はたはた	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう もやし	ごはん でんぷん さとう いもちこ 小むぎこ おつきみゼリー	あぶら アーモンド
22 (水)	ごはん	牛乳 チキン簡便 焼豚サラダ わかめスープ	とうふ とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぷん	あぶら
○ 24 (金)	かぼちゃ パン	牛乳 秋なすのミートマカロニ コールスロー コンソメスープ	ポークウィンナー ぎゅうにく たいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	ぶなしめじ しろねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン なす	かぼちゃパン マカロニ	あぶら
○ 27 (月)	こむぎ 麦ごはん	牛乳 ●トマトオムレツ じゃこサラダ ポークカレー	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん トマト こまつな	たまねぎ きゅうり にんにく なし きピーマン	むぎごはん じゃがいも レンズまめ	あぶら
28 (火)	※ あなご寿司	牛乳 メンチカツ 佃煮和え ぶどうゼリー	あなご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ほうれんそう	ほししいたけ かんぴょう もやし れんこん たけのこ だいこん たまねぎ	ごはん パンこ さとう ぶどうゼリー	あぶら
29 (水)	ごはん	牛乳 回鍋肉 ささみの中華和え 春雨スープ	ぶたにく みそ とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン なら あかピーマン チンゲンサイ あおじそ	しろねぎ きゅうり もやし キャベツ スイートコーン	ごはん でんぷん はるさめ さとう	あぶら
30 (木)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 磯香和え けんちん汁	とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう キャベツ だいこん こんにゃく	ごはん	

※印はアルファ化米使用

○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】