

令和4年度 7・8月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(金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳	フレンチポテトカaramel 海藻サラダ カレースープ	とりにく わかめ かんてん	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん パセリ あおじそ	ぶなしめじ しろねぎ キャベツ きゅうり だいこん スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも さとう	アーモンド あぶら
	4(月)	ごはん	牛乳	四川豆腐 茹でとうもろこし にら菜スープ	なまあげ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん にら チンゲンサイ	しろねぎ にんにく たまねぎ スイートコーン	ごはん さとう ピーマン でんぶん	あぶら
○	5(火)	トリアスロン献立 ごはん	牛乳	鉄人ドライカレー コールスロー 野菜スープ	チキンウイナー きゅうにくと だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あかピーマン さやいんげん ほうれんそう	しろねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり レーズン にんにく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
	6(水)	ごはん	牛乳	あじのおろしソース 干草和え なすの味噌汁	ぶたにく みそ あぶらあげ チキンハム あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	なす たまねぎ だいこん えのきだけ	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら
	7(木)	七夕献立 ごはん	牛乳	お星さまハンバーグ きらきら星サラダ 笑の川汁 七夕ゼリー	とりにく ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ にんじん チンゲンサイ	えのきだけ しろねぎ きゅうり スイートコーン	ごはん でんぶん こめコマカロニ さとう たなはたゼリー	あぶら
○	8(金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳	かつおフライ フルーツ合わせ ラタトゥイユ	ベーコン かつお	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン あかピーマン	たまねぎ なす みかん ズッキーニ おとうろ パインアップル	だいせんこむぎコッペパン パンこ こむぎこ ゼリー	あぶら
○	11(月)	麦ごはん	牛乳	スタミナ納豆 田舎和え ●もすくのかき玉汁	なととう ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ぶなしめじ しろねぎ だいこん にんにく もやし	むぎごはん さとう でんぶん	ごまあぶら
	12(火)	ごはん	牛乳	コーンシューマイ ゆかり和え なすと春雨のピリ辛炒め	ぶたにく みそ すけとうだら	ぎゅうにゅう	にんじん にら あかじそ	なす しろねぎ エリンギ たけのこ スイートコーン きゅうり しょうが にんにく キャベツ	ごはん でんぶん はるまき さとう シューマイのかかにむぎこ	あぶら
	13(水)	ごはん	牛乳	とつとんのトマトソース ツナとピーマンの仲良しサラダ 冬瓜のコンソメスープ	チキンウイナー ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ピーマン	とうがん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	たまごまヨネズ
	14(木)	ごはん	牛乳	はまちの照焼 アーモンド和え じゃがいもの味噌汁 梅びしお	はまち みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	しろねぎ もやし うめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド
	15(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	グリルチキン 香味サラダ ごろごろコーンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん あかピーマン	スイートコーン きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	だいせんこむぎことうろ さとう	あぶら
	19(火)	ごはん	牛乳	●白ねき厚焼菊 鳥取野菜と豆腐竹輪の炒め物 特産! 担々スープ	ぶたにく みそ たまご きゅうにくと とうふちくわ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん にら ピーマン あかピーマン	スイートコーン しろねぎ にんにく もやし しょうが	ごはん さとう ながいも でんぶん	ごま ごまあぶら
	20(水)	ごはん	牛乳	さばの香味焼 オクラの磯香和え 生揚げと大根の味噌汁	とりにく なまあげ みそ さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん オクラ あおねぎ こまつな	だいこん にんにく こんにゃく キャベツ	ごはん	
	21(木)	ごはん	牛乳	若鶏のねぎソースかけ 焼豚サラダ 中華スープ	とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん にら あおねぎ チンゲンサイ	たけのこ しろねぎ ぶなしめじ しょうが きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら
	22(金)	大山こむぎ パン	牛乳	鮭の香草パン粉焼 カラフルサラダ トマトスープ	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト パセリ あかピーマン	たまねぎ キャベツ ズッキーニ えだまめ きゅうり きピーマン	だいせんこむぎパン パンこ さとう	あぶら
	25(月)	ごはん	牛乳	揚げギョーザ ツナサラダ カレーピーマンスープ	とりにく ぶたにく あぶらあげ まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ スイートコーン きゅうり	ごはん さとう ギョーザのかかにむぎこ ピーマン	あぶら
8月										
○	23(火)	ごはん	牛乳	厚揚げのカレーそぼろ炒め ごぼうサラダ 白濁スープ	とりにく なまあげ ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん にら あおねぎ チンゲンサイ	もやし たまねぎ にんにく しろねぎ キャベツ スイートコーン ごぼう	ごはん	あぶら たまごまヨネズ
	24(水)	ごはん	牛乳	豚肉のごま味噌焼 はりはり和え あご竹輪のすまし汁	あごちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	えのきだけ しょうが しろねぎ だいこん キャベツ きゅうり	ごはん さとう	ごま
	25(木)	ごはん	牛乳	春巻 きゅうりのナムル キムチスープ	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん にら	ぶなしめじ はくさい きゅうり もやし	ごはん さとう はるまきのかかにむぎこ	ごまあぶら あぶら
	26(金)	大山こむぎ パン	牛乳	ジャークチキン ほたてのセビーチェサラダ コンソメスープ	とりにく ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	だいせんこむぎパン じゃがいも	あぶら
	29(月)	ごはん	牛乳	あじフライ ごま和え ●長いものかき玉味噌汁	たまご みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	しろねぎ もやし	ごはん さとう パンこ ながいも こむぎこ	あぶら ごま
○	30(火)	ごはん	牛乳	ハムステーキ たこのマリネ 夏野菜カレー	ぶたにく とりにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん さやいんげん トマト あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく なす なし きゅうり キャベツ	ごはん	あぶら
	31(水)	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 中華サラダ いもちスープ	ぎゅうにゅう やきぶた	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ あかピーマン	ぶなしめじ スイートコーン しろねぎ たけのこ しょうが きゅうり キャベツ	ごはん さとう いもち でんぶん	あぶら ごまあぶら

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵アレルギー対応の料理

【材料の種類は主な食品を記載】