



令和5年度5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 (月)	ごはん	牛乳 野菜コロッケ ささみサラダ ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ トマト かぼちゃ あかピーマン	エリンギ たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ	ごはん パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら
2 (火)	ごはん	牛乳 回鍋肉 ブロックんぶ いもちスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン ブロッコリー	ぶなしめじ しろねぎ キャベツ だいこん スイートコーン	ごはん さとう いもち でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら
8 (月)	※かつおごはん	牛乳 豚メンチカツ 田舎和え ウェルカムアフターコロナゼリー	かつおフレーク あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく えだまめ しょうが もやし だいこん たまねぎ	ごはん ゼリー パンこ	あぶら
9 (火)	ごはん	牛乳 ハーベキューソース炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	チキンウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー チンゲンサイ	ぶなしめじ にんにく キャベツ しろねぎ れんこん スイートコーン きゅうり	ごはん でんぷん さとう	あぶら
10 (水)	ごはん	牛乳 鮭の塩 麴焼 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	なまあげ みそ さけ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
11 (木)	ごはん	牛乳 コーンシュマイ ゆかり和え 山菜と春雨の中華炒め	ぶたにく とうふ すけとうだら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あかじそ	スイートコーン にんにく たまねぎ エリンギ たけのこ きゅうり わらび しょうが キャベツ	ごはん はるさめ シュマイのかわ(ごまご)	あぶら
12 (金)	大山こむぎ コッパン	牛乳 いかとポテトのアーモンドカラメル 香味サラダ ミネストローネ	とりにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ きゅうり にんにく	だいせんこむぎコッパン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら アーモンド
○ 15 (月)	ごはん	牛乳 ハムステーキ 海藻サラダ キーマカレー	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん トマト あかピーマン あおじそ	たまねぎ エリンギ えだまめ だいこん キャベツ にんにく	ごはん	あぶら
16 (火)	ごはん	牛乳 焼ししゃも 干草和え 白ねぎ肉じゃが	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう こちししゃも	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく しろねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら
○ 17 (水)	ごはん	牛乳 ピピンパ ●チンゲン菜と卵のナムル 白湯スープ	とりにく たまご ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	ぶなしめじ ほうさい しろねぎ スイートコーン もやし しょうが にんにく たけのこ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
18 (木)	ごはん	牛乳 ととんごま味噌ステーキ おかか和え もすくのすまし汁	とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ほうれんそう	えのきたけ しろねぎ しょうが キャベツ	ごはん さとう	ごま
19 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ハムコンスープ あごかつ ネギポの元気サラダ	チキンハム とびうお やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	スイートコーン ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ	だいせんこむぎこくとうパン パンこ じゃがいも	あぶら たまごめいヨネース
○ 22 (月)	むぎごはん	牛乳 スタミナ納豆 アーモンド和え お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ みそ なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ にんにく しろねぎ もやし	むぎごはん さとう	あぶら アーモンド
23 (火)	ごはん	牛乳 鶏肉のレモンマリネ カラフルサラダ オニオンスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん パセリ ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ レモン スイートコーン きピーマン きゅうり	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら
24 (水)	ごはん	牛乳 豚肉とにらの炒めもの はりはり和え さつま汁	ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	こんにゃく にんにく しろねぎ たまねぎ きゅうり だいこん	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら
25 (木)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 スナップえんどうの中華和え 春雨スープ	とうふ さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら スナップえんどう チンゲンサイ	しろねぎ きゅうり ぶなしめじ にんにく	ごはん はるさめ	ごま あぶら
○ 26 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ハンバーグ イタリアンサラダ ★グリーンポタージュ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん ブロッコリー あかピーマン	グリーンピース たまねぎ スイートコーン だいこん マッシュルーム	だいせんこむぎこくとうパン じゃがいも さとう	あぶら
29 (月)	ごはん	牛乳 春巻 切り干大根の中華和え キムチスープ	ぶたにく とうふ ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しろねぎ ほうさい きゅうり たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	ごはん さとう はるまきのかわ(ごまご) はるさめ	あぶら ごまあぶら
30 (火)	ごはん	牛乳 鶏の照焼 ツナサラダ じゃがいもとレタスのスープ	とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	レタス しろねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	たまごめいヨネース
31 (水)	ごはん	牛乳 竹輪の新茶揚げ ごま和え ●新たまねぎの卵とじ	ぶたにく たまご こうやどうふ やきちくわ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん まつちゃ さやいんげん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま

○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 【材料の種類は主な食品を記載】
 ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファー化米使用