



# 令和5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 (金)	だいせん 大山こむぎ くごとう 黒糖パン	牛乳	クリスピーチキン カラフルサラダ 冬瓜スープ	ポークウィンナー とりにく	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	とうがん たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ スイートコーン	だいせんこむぎくごとうパン でんぶん	あぶら
4 (月)	ごはん	牛乳	白身魚フライ きゅうりの中華和え 担々スープ	ふたにく みそ とうにゅう ホキ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし しろねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ パンこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら
5 (火)	げんまい 玄米ごはん	牛乳	スタミナ納豆 磯香和え お魚そうめんのすまし汁	とりにく かまぼこ なっとう みそ ふたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	ほししいたけ しろねぎ にんにく もやし	げんまいごはん さとう	あぶら
6 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉のレモンマリネ コーンサラダ オクラのスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン レモン	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら
7 (木)	ごはん	牛乳	シルバーの照焼 干草和え キャベツの味噌汁	ふたにく シルバー みそ チキンハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ こまつな	キャベツ しろねぎ えのきたけ	ごはん あぶら ごまあぶら	
8 (金)	だいせん 大山こむぎ くごとう コッペパン	牛乳	<b>ラグビーワールドカップ献立</b> アサード 魚介のセビーチェ カレモア いちこの米粉カップケーキ	とりにく ふたにく ほたて たこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン パセリ あおじそ	たまねぎ きピーマン しょうが にんにく だいこん きゅうり むらさきたまねぎ	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも でんぶん さとう いちこのこめカップケーキ	あぶら
11 (月)	ごはん	牛乳	照焼チキン 枝豆サラダ ハムコンソースープ	ロースハム とりにく	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 しょうが スイートコーン きゅうり キャベツ えだまめ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
12 (火)	とっとり 県民の白献立 ごはん	牛乳	境 港 サーモンの塩 麹焼 きらきら星 取県 サラダ 鳥取牛 骨肉 じゃが 梨ゼリー	ぎゅうにく ぎんざけ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく たまねぎ しろねぎ えだまめ きゅうり スイートコーン	ごはん こめマカロニ ながいも なしゼリー さとう じゃがいも	あぶら
13 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	スタミナ 丼 荳わかめのナムル ビーフンスープ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん なら チンゲンサイ あかピーマン	しろねぎ たけのこ ごぼう たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんにく	むぎごはん ピーフン さとう でんぶん	あぶら ごま
14 (木)	ごはん	牛乳	豆腐竹輪の磯辺揚げ ごま和え ●かきたま汁 梅干し	たまご とうふちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ うめ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま
15 (金)	だいせん 大山こむぎ くごとう コッペパン	牛乳	★秋なすと米粉マカロニのミートソース 鶏チーフ入り ツナサラダ コンソメスープ	ふたにく だいず まぐろフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ なす しろねぎ きゅうり	だいせんこむぎコッペパン こめマカロニ さとう	あぶら
19 (火)	ごはん	牛乳	あじフライ ささみのらっきょう和え ととん 味噌汁	ふたにく みそ あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	ごぼう こんにゃく しろねぎ キャベツ きゅうり らっきょう	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら
20 (水)	ごはん	牛乳	チンジャオロースー 枝豆の塩揚げ 鳥取うま味スープ	ぎゅうにく ふたにく	ぎゅうにゅう	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 しろねぎ たけのこ しょうが えだまめ	ごはん フォー でんぶん さとう	あぶら
21 (木)	ごはん	牛乳	あんかけつくね チンゲン菜のごまマヨ和え もすくのすまし汁	とうふ とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう もすく	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	ごま たまごぬきマヨネーズ
22 (金)	だいせん 大山こむぎ くごとう 黒糖パン	牛乳	えびカツ イタリアンサラダ トマトスープ	ポークウィンナー えび	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん あかピーマン	しろねぎ キャベツ きゅうり にんにく スイートコーン	だいせんこむぎくごとうパン じゃがいも パンこ さとう	あぶら
25 (月)	ごはん	牛乳	コーンシューマイ パンサンスー キムチスープ	ふたにく とうふ すけとうだら チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん なら	しろねぎ はくさい ぶなしめじ キャベツ スイートコーン きゅうり	ごはん さとう シューマイのかわこむぎこ はるさめ	ごまあぶら
26 (火)	※ あなご寿司	牛乳	味噌カツ アーモンド和え ぶどうゼリー	あなご みそ かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	ほししいたけ もやし	ごはん さとう パンこ ぶどうゼリー	あぶら アーモンド
27 (水)	ごはん	牛乳	チキンの香草焼 海藻サラダ ポークカレー	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん あおじそ さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら
28 (木)	ごはん	牛乳	いわしのかば焼 ゆかり和え 厚揚げの味噌汁	なまあげ とりにく みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ブロッコリー あかじそ	しろねぎ しょうが キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら
29 (金)	だいせん 大山こむぎ くごとう 黒糖パン	牛乳	お月見ハンバーグ かぼちゃサラダ いももちスープ	ベーコン とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり えだまめ スイートコーン	だいせんこむぎくごとうパン いももち さとう	

○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 ※印はアルファ化米使用