



令和4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 (木)	ごはん	牛乳	さばのごま味噌焼 干草和え けんちん汁 味付けのり	さば みそ チキンハム とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが えのきたけ しろねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら
2 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	フランクのカレー揚げ そうめんかぼちゃのサラダ トマトスープ	ポークフランク まぐろフレーク ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	そうめんかぼちゃ きゅうり しろねぎ	だいせんこむぎことうパン こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら たまごまヨネーズ
5 (月)	ごはん	牛乳	スタミナ 丼 オクラの磯香和え 生揚げの味噌汁	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	あかピーマン いら オクラ こまつな にんじん あおねぎ	ごぼう もやし ぶなしめじ にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん	ごま あぶら
6 (火)	ごはん	牛乳	コーンシュウマイ パンサルー 白ねぎの中華スープ	すけとうだら ロースハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん チンゲンサイ	スイートコーン たまねぎ キャベツ きゅうり しろねぎ たけのこ	ごはん さとう シューマイのかか(こむぎこ) はるさめ	あぶら ごまあぶら
7 (水)	ごはん	牛乳	ポークジンジャーソテー カラフルサラダ 冬瓜スープ	ぶたにく チキンウインナー	ぎゅうにゅう かんてん	チンゲンサイ あかピーマン にんじん パセリ	たまねぎ しょうが きゅうり きピーマン とうがん キャベツ	ごはん さとう	あぶら
8 (木)	ごはん	牛乳	はまちの南蛮漬 アーモンド和え もずくのすまし汁	はまち とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ビーマン あおねぎ ほうれんそう	しろねぎ もやし えのきたけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら アーモンド
9 (金)	お月見献立 大山こむぎ コッペパン	牛乳	お月見ハンバーグ ツナサラダ お月見ゼリー きらきら星空スープ	とりにく ぶたにく ベーコン まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	きゅうり たまねぎ しろねぎ えだまめ スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン さとう こめコマロニ おつきみゼリー	あぶら
12 (月)	とっとり 県民の日 ごはん	牛乳	境港サーモンの塩麹焼 ヨネギーズのごまマヨ和え 砂丘長いものとん汁 二十世紀梨	ぎんざけ チキンハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	しろねぎ らっきょう なし こんにゃく	ごはん ながいも さとう	たまごまヨネーズ ごま
13 (火)	ごはん	牛乳	●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	にんじん トマト	スイートコーン キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり グリンピース	ごはん さとう でんぶん	あぶら
14 (水)	ごはん	牛乳	かつおフライ 焼豚サラダ 白湯スープ	かつお やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん いら	キャベツ きゅうり もやし しろねぎ きくらげ たけのこ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら
15 (木)	げんまい 玄米ごはん	牛乳	スタミナ納豆 田舎和え お魚そうめんのすまし汁	なつとう ぶたにく みそ かまぼこ とりにく	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 きゅうり きりぼしだいこん にんにく だいこん しろねぎ	げんまいごはん さとう	あぶら
16 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳	ジャークチキン 海藻サラダ ブルーベリージャム ハムコーンスープ	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり しろねぎ スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも ブルーベリージャム	あぶら
20 (火)	ごはん	牛乳	あじフライらっきょうタルタル ひじきサラダ とっとりのお宝カレースープ	あじ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん チンゲンサイ さやいんげん	らっきょう きゅうり キャベツ しろねぎ ほししいたけ なし	ごはん パンこ こむぎこ ながいも	あぶら たまごまヨネーズ
21 (水)	むぎ 麦ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め きゅうりのナムル 中華スープ	ぶたにく なると とうふ	ぎゅうにゅう	いら チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ しょうが スイートコーン キャベツ きゅうり もやし	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら
22 (木)	ごはん	牛乳	チキン南蛮 五目きんぴら ●かき玉味噌汁	とりにく ぎゅうにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン さやいんげん にんじん あおねぎ	ごぼう こんにゃく たけのこ ぶなしめじ しろねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
26 (月)	ごはん	牛乳	豚肉のごまダレ 即席漬 春雨スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いら	だいこん キャベツ きゅうり しろねぎ	ごはん でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま
27 (火)	ごはん	牛乳	ますの香草焼 ささみとピーマンの仲良しサラダ オニオンスープ	ます とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん たまごまヨネーズ	あぶら
28 (水)	ガイナール給食 ごはん	牛乳	ガイナール 丼 かおり和え いもちスープ ★チーズ	ぎゅうにく だいたず	ぎゅうにゅう チーズ くわかめ	いら あおねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり しろねぎ	ごはん さとう でんぶん いもち	あぶら
29 (木)	※ あなご寿司	牛乳	キャベツメンチカツ ごま和え ぶどうゼリー	とりにく あなご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ れんこん かんぴょう	ごはん さとう ぶどうゼリー	ごま あぶら
30 (金)	大山こむぎ かぼちゃパン	牛乳	秋なすと米粉マカロニのミートソース たこのマリネ 野菜スープ	ぎゅうにく だいたず たこ ポークウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	トマト チンゲンサイ にんじん	しろねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ なす スイートコーン たまねぎ	だいせんこむぎかぼちゃパン こめコマロニ さとう	あぶら

※印はアルファー化米使用

○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】