



令和4年度 10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)
3 (月)	ごはん	牛乳 春巻 香味サラダ もずく中華スープ	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ にんにく	ごはん はるまきのかわ(こむぎこ) さとう	あぶら
4 (火)	ごはん	牛乳 いわしの煮付 干草和え 豚汁	ぶたにく みそ いわし チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう しょうが こんにやく しろねぎ えのきたけ	ごはん	ごまあぶら
5 (水)	〇 ごはん 玄米ごはん	牛乳 ポークフランク ひじきサラダ ビーフカレー	ぎゅうにく ポークフランク	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく なし	げんまいごはん じゃがいも さとう	あぶら
6 (木)	ごはん	牛乳 あじフライ アーモンド和え 生揚げの味噌汁	なまあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ もやし	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら アーモンド
7 (金)	〇 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 グールチキン ツナサラダ コンソメスープ	ベーコン とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	だいこん にんにく キャベツ ぶなしめじ きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎことうパン さとう	あぶら
11 (火)	〇 ※ キャロットピラフ	牛乳 かぼちゃコロッケ 焼豚サラダ ブルーベリーゼリー	とりにく ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ キャベツ グリーンピース	ごはん さとう パンこ じゃがいも さつまいも ブルーベリーゼリー	あぶら
12 (水)	ごはん	牛乳 ブルコギ 荳わかめのナムル 白湯スープ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くさわかめ	にんじん にら あおねぎ ブロッコリー	しろねぎ きゅうり たまねぎ もやし こんにやく	ごはん でんぶん はるさめ さとう	あぶら
13 (木)	ごはん	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え じゃがいものうま煮	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう あおのり こもちししゃも	にんじん さやいんげん あかじそ	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
14 (金)	〇 大山こむぎ コッペパン	牛乳 デミグラスソースハンバーグ カラフルサラダ カレースープ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん ブロッコリー あかピーマン	しろねぎ キャベツ えだまめ きピーマン	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
17 (月)	〇 もぎ 麦ごはん	牛乳 スタミナ納豆 おかか和え 春雨スープ	とりにく みそ なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん にら こまつな あおねぎ	しろねぎ キャベツ にんにく	むぎごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
18 (火)	ごはん	牛乳 さわらの香草パン粉焼 コールスロー ハムコーンスープ	ロースハム さわら	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん あかピーマン	スイートコーン しろねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら
19 (水)	〇 ごはん	牛乳 とつองのごまダレ ブロッこんぶ 里いもの味噌汁	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	あおねぎ にんじん ブロッコリー	こんにやく ぶなしめじ しろねぎ だいこん	ごはん さとう ざいも でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら
20 (木)	〇 ごはん	牛乳 ●厚焼玉子 磯香和え マーボー豆腐	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら ほうれんそう	しろねぎ しょうが ほししいたけ もやし たけのこ にんにく	ごはん さとう でんぶん	あぶら
21 (金)	◎ 非常食給食 食パン (中学のみ)	牛乳 非常食カレー フルーツ合わせ いも団子汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト	スイートコーンたまご だいこん みかん ごぼうりんご ぶなしめじ とうもろこし パイナップル	ごはん じゃがいも いもち しらたまこんにやく しょくパン(中のみ)	
24 (月)	ごはん	牛乳 ポークジンジャーソース 海藻サラダ オニオンスープ	チキンウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん パセリ あおじそ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが スイートコーン	ごはん さとう	あぶら
25 (火)	〇 ※ 栗おこわ	牛乳 白身魚フライ ごま和え りんごゼリー	とりにく ほき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし わらび ぜんまい	ごはん パンこ こむぎこ さとう くり りんごゼリー	あぶら ごま
26 (水)	ごはん	牛乳 鶏の照焼 きのこのマヨ和え さつまいもの味噌汁	なまあげ みそ とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ きゅうり ぶなしめじ えのきたけ	ごはん さつまいも	たまごめきマヨネーズ
27 (木)	〇 国際交流献立 ごはん	牛乳 干焼蝦仁(エビチリ) 棒鶏サラダ ●四川風玉子スープ	ぶたにく たまご えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しろねぎ えだまめ ほししいたけ きゅうり たまねぎ にんにく	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま
28 (金)	〇 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ●オムレツ りつちゃんサラダ ポトフ	チキンウインナー たまご ロースハム	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	にんじん トマト	しろねぎ キャベツ ぶなしめじ だいこん きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎことうパン じゃがいも さとう	あぶら
31 (月)	〇 ごはん	牛乳 ハムステーキ じゃこサラダ ピーマンシチュー	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	トマト にんじん チンゲンサイ あかピーマン	たまねぎ きゅうり エリンギ だいこん にんにく グリンピース	ごはん さとう でんぶん	あぶら

○印はスプーンがつく日 ◎印は使い捨てスプーンがつく日 ●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】
 ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファ化米を使用