



令和2年度4月分 米子市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) | |
| ○ 9 (木) | ごはん | 牛乳 | ハムステーキ コールスロー ビーフカレー | ぎゅうにく とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン なし | ごはん じゃがいも | あぶら たまご焼きマヨネーズ |
| 10 (金) | コッペパン | 牛乳 | 照焼チキン 海藻サラダ 春野菜のコンソメスープ | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう かんてん わかめ ひじき | とうみょう あおじそ にんじん チンゲンサイ | ぶなしめじ キャベツ だいこん | コッペパン じゃがいも | あぶら |
| 13 (月) | ごはん | 牛乳 | 春巻 チンゲン菜の中華サラダ もずくスープ | とうふ ぶたにく まぐろフレーク | ぎゅうにゅう もずく | にら にんじん チンゲンサイ | しろねぎ たまねぎ キャベツ | ごはん はるさめ はるまきのかわ(こむぎこ) | あぶら ごま |
| 14 (火) | ※ 赤飯 | 牛乳 | 白身魚フライ 干草和え みつ葉と湯葉のすまし汁 お祝いデザート ごま塩 | ほき ゆば ロースハム | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ほうれんそう みつば | しろねぎ えのきたけ | せきはん うめふ はるさめ こむぎこ パンこ おいわいデザート | あぶら ごまあぶら ごましお |
| 15 (水) | ごはん | 牛乳 | ハンバーグ グリーンサラダ 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 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ レタス きゅうり | ごはん じゃがいも さとう | あぶら |
| 16 (木) | ごはん | 牛乳 | いわしの煮付 ごまマヨ和え 春キャベツの味噌汁 | いわし チキンハム なまあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ チンゲンサイ | キャベツ だいこん しょうが きゅうり しろねぎ | ごはん | ごま たまご焼きマヨネーズ |
| 17 (金) | 大山小麦 コッペパン | 牛乳 | ささみフライ 焼豚サラダ 米粉マカロニのミネストローネ | とりにく やきぶた | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん パセリ トマト ブロッコリー グリーンアスパラガス | たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ | だいせんこむぎコッペパン こむぎこ パンこ さとう レンズまめ こめマカロニ | あぶら |
| 20 (月) | ごはん | 牛乳 | コーンシューマイ ゆかり和え 春雨の中華炒め | ぶたにく なまあげ みそ すけとうだら | ぎゅうにゅう | にんじん にら あかじそ | たまねぎ だけのこ きゅうり しょうが キャベツ スイートコーン エリンギ | ごはん はるさめ さとう シューマイのかわ(こむぎこ) | あぶら ごまあぶら |
| 21 (火) | ごはん | 牛乳 | ととんのごま味噌焼 田舎和え ●ヨネギーズのふんわりかき玉汁 | ぶたにく みそ とうふ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | ほししいたけ しょうが もやし だいこん しろねぎ | ごはん でんぷん さとう | ごま |
| 22 (水) | ごはん | 牛乳 | チキン南蛮 プロックんぶ 白湯スープ | とりにく | ぎゅうにゅう こんぶ | チンゲンサイ にんじん ブロッコリー | しろねぎ もやし スイートコーン きくらげ キャベツ | ごはん でんぷん さとう | あぶら ごまあぶら |
| 23 (木) | ごはん | 牛乳 | 鮭の塩 麴焼 うどの五目炒め 若竹汁 | なまあげ みそ さけ ぎゅうにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん あおねぎ あかピーマン さやいんげん | だけのこ ごぼう こんにゃく うど | ごはん さとう | あぶら |
| 24 (金) | 黒糖パン | 牛乳 | ●ほうれん草オムレツ ツナサラダ ハムコーンスープ | ロースハム たまご まぐろフレーク | ぎゅうにゅう | ほうれんそう グリーンアスパラガス ブロッコリー にんじん | スイートコーン ぶなしめじ だいこん | こくとうパン じゃがいも | たまご焼きマヨネーズ |
| 27 (月) | ※ ★The☆ 米子飯 | 牛乳 | ちくわの天ぷら アーモンド和え 桃のタルト | とりにく やきちくわ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | しろねぎ ごぼう ほししいたけ キャベツ | ごはん こむぎこ でんぷん さとう もものタルト | あぶら アーモンド |
| ○ 28 (火) | ごはん | 牛乳 | スタミナ納豆 莖わかめのナムル にら菜スープ | やきぶた なっとう とりにく みそ | ぎゅうにゅう くきわかめ | にんじん にら あおねぎ | ぶなしめじ しろねぎ もやし きゅうり | ごはん はるさめ さとう | あぶら ごま |
| 30 (木) | ごはん | 牛乳 | 豚ロースカツ おかか和え ふきと高野豆腐の茗め煮 | ぎゅうにく ぶたにく こうやとうふ かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん ほうれんそう | ほししいたけ ふき たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ | ごはん さとう こむぎこ パンこ | 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・乳のアレルギー対応メニュー

★印は令和元年度に児童生徒から募集した「こめっこ献立」

