



令和2年度9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)
1 (火)	ごはん	牛乳 春巻 切干だいこんの中華和え キムチスープ	ぎゅうにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	ごはん さとう はるさめ はるまぎのかわ(こむぎ)	あぶら ごまあぶら
2 (水)	ごはん	牛乳 ますの塩麴焼 磯香和え かぼちゃの味噌汁 ぶどうアイスバー	あぶらあげ みそ ます	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ あおねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん ぶどうアイスバー	あぶら
3 (木)	ごはん	牛乳 チンジャオロースー 枝豆の塩茹で 鶏団子スープ	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン あかピーマン	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ たけのこ しょうが えだまめ	ごはん さとう でんぷん	あぶら
4 (金)	コッパン	牛乳 かつおフライ そうめんかぼちゃのサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	ベーコン かつお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー そうめんかぼちゃ きゅうり	コッパン こむぎ じゃがいも さとう パンこ ブルーベリージャム	あぶら たまごめきマヨネーズ
7 (月)	ごはん	牛乳 肉団子の甘酢あん パンサンスー 中華スープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ぶなしめじ たけのこ もやし たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら
8 (火)	ごはん	牛乳 さばのカレー焼 アーモンド和え 長いもの味噌汁	あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	しろねぎ もやし	ごはん ながいも さとう	アーモンド
9 (水)	ごはん	牛乳 鶏肉のレモンマリネ コールスロー オニオンスープ	ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ みすな あかピーマン	たまねぎ レモン スイートコーン キャベツ きゅうり	ごはん さとう こむぎ でんぷん	あぶら
10 (木)	ごはん 玄米ごはん	牛乳 スタミナ納豆 はりはり和え あご竹輪のすまし汁	あごちくわ なっとう とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	えのきたけ しろねぎ にんにく きゅうり だいこん	げんまいごはん さとう	あぶら
11 (金)	とっとり県民の日 大山こむぎ コッパン	牛乳 とつとんのトマトソース 皇取県サラダ 白ねぎの星室スープ 二十世紀梨	ぶたにく チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー	しろねぎ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ なし きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎコッパン こめマカロニ さとう じゃがいも でんぷん	たまごめきマヨネーズ
14 (月)	ごはん	牛乳 コーンシュマイ ささみの中華サラダ 白湯スープ	やきぶた とうふ すけとうたら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ たけのこ スイートコーン たまねぎ きゅうり もやし きくらげ	ごはん シュマイのかわ(こむぎ)	あぶら ごま
15 (火)	ごはん	牛乳 スタミナ丼 ゆかり和え もすくのすまし汁	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん にら あおねぎ あかじそ あかピーマン	えのきたけ ごぼう しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	ごま あぶら
16 (水)	ごはん	牛乳 ハムステーキ ひじきサラダ ハヤシライス	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ キャベツ にんにく スイートコーン	ごはん レンズまめ さとう	あぶら
17 (木)	ごはん	牛乳 いわしフライ ●ミモザ和え 生揚げの味噌汁	ぶたにく なまあげ たまご みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん こむぎ パンこ	あぶら
18 (金)	コッパン	牛乳 グリルチキン たこのマリネ 野菜スープ	とりにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ みすな	キャベツ しろねぎ にんにく きゅうり	コッパン じゃがいも さとう	あぶら
23 (水)	ごはん	牛乳 境港サーモンの塩焼 五目きんぴら ●ヨネギーズのかき玉汁	たまご ぎゅうにく とうふ ぎんざけ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あかピーマン さやいんげん	しろねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ	ごはん でんぷん さとう	ごま ごまあぶら
24 (木)	※ あなご寿司	牛乳 味噌カツ 田舎和え 梨ゼリー	あなご みそ やきちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	ほししいたけ れんこん たけのこ かんぴょう キャベツ だいこん	ごはん さとう こむぎ パンこ なしゼリー	あぶら
25 (金)	かぼちゃパン	牛乳 秋なすのミートマカロニ カラフルサラダ 冬瓜スープ	とりにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト チンゲンサイ	とうがん たまねぎ なす しろねぎ きゅうり スイートコーン	かぼちゃパン マカロニ	あぶら
28 (月)	おむぎ 麦ごはん	牛乳 ●オムレツ 海藻サラダ チキンカレー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ かんでん	にんじん ほうれんそう あおじそ	たまねぎ にんにく なし キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら
29 (火)	ごはん	牛乳 回鍋肉 もやしのナムル ビーフンスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ	しろねぎ ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり	ごはん ピーファン さとう でんぷん	あぶら ごま
30 (水)	ごはん	牛乳 あじの甘辛 干草和え 味噌けんちん汁	とうふ みそ あじ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく しろねぎ えのきたけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら

※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

【材料の種類は主な食品を記載】