



# 令和2年度10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 (木)	ごはん	牛乳 いもちスープ 鶏の照焼 ツナサラダ お月見ゼリー	とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	ごはん いもち おつきみゼリー	あぶら
2 (金)	コッペパン	牛乳 ミネストローネ きのこソースハンバーグ カラフルサラダ りんごジャム	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ セロリー きゅうり きピーマン	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん りんごジャム	あぶら
5 (月)	ごはん	牛乳 わかめと豆腐のすまし汁 さばの味噌煮 はりはり和え	とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん	ごはん	
6 (火)	ごはん	牛乳 パスタ ポークシューマイ ブロッコんぶ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく たけのこ しょうが だいこん キャベツ	ごはん さとう でんぷん パンこ シューマイのかわにむぎこ	あぶら ごまあぶら
7 (水)	ごはん	牛乳 オニオンスープ 牛肉のパーベキューソース炒め ハムサラダ	ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ パセリ	たまねぎ えのきたけ れんこん にんにく きゅうり スイートコーン	ごはん さとう でんぷん	あぶら
8 (木)	ごはん	牛乳 里いもの味噌汁 ちくわの天ぷら 磯香和え	あぶらあげ やきちくわ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	だいこん キャベツ	ごはん さともいも こむぎこ でんぷん	あぶら
◎ 9 (金)	◎ 非常食給食 食パン (中学校)	牛乳 非常食カレー トックスープ フルーツ合わせ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん トマト	もやし しろねぎ ぶなしめじ にんにく みかん ほうとう りんご たまねぎ パイナップル スイートコーン	ごはん じゃがいも しらたまこんにゃく もち しょくパン(中学校)	
○ 12 (月)	※ キャロット ピラフ	牛乳 鯉フライ きのこサラダ ブルーベリーゼリー	とりにく さけ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ きゅうり えのきたけ	ごはん パンこ レンズまめ こむぎこ ブルーベリーゼリー	あぶら たまごめきマヨネーズ
○ 13 (火)	※ 玄米ごはん	牛乳 もずくスープ スタミナ納豆 切干大根の中華和え	なっとう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら あおねぎ ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きりぼしだいこん	げんまいごはん ビーフン さとう ごま	あぶら ごまあぶら
14 (水)	ごはん	牛乳 のっぺい汁 いわしのかば焼 ●ミモザ和え	とりにく いわし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しろねぎ しょうが	ごはん でんぷん さとう こむぎこ	あぶら
15 (木)	ごはん	牛乳 里いものさめ煮 豚味噌ステーキ 田舎和え	ぎゅうにく なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく しょうが たまねぎ もやし だいこん	ごはん さとう ながいも	あぶら
16 (金)	コッペパン	牛乳 肉団子スープ 大学いも チキンサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ あかピーマン	しろねぎ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	コッペパン さつまいも さとう	あぶら
19 (月)	※ 大山おこわ	牛乳 鏡港サーモンの塩焼 ネギボの元気サラダ りんごタルト	とりにく あぶらあげ ぎんざけ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう わらび しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん くり りんごタルト	あぶら たまごめきマヨネーズ
20 (火)	ごはん	牛乳 ●かきたま汁 牛肉とごぼうの炒め煮 ゆかり和え	とうふ たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン あおねぎ ブロッコリー さやいんげん あかじそ	ぶなしめじ ごぼう こんにゃく きゅうり キャベツ	ごはん でんぷん さとう	ごま あぶら
21 (水)	ごはん	牛乳 中華コーンスープ 善善 スタミナ炒め	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	スイートコーン キャベツ たまねぎ しろねぎ しょうが たけのこ エリンギ	ごはん はるまきかわにむぎこ はるさめ	あぶら ごま
22 (木)	ごはん	牛乳 豚汁 さんまの塩焼 アーモンド和え	ぶたにく あぶらあげ みそ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう しろねぎ もやし	ごはん さつまいも さとう	あぶら アーモンド
23 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ポトフ えびカツ りっちゃんサラダ	チキンウイナー えび ロースハム	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ	にんじん とうみょう トマト	しろねぎ だいこん ぶなしめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	だいせんにむぎコッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら
○ 26 (月)	※ 麦ごはん	牛乳 秋なすのキーマカレー ハムステーキ ひじきサラダ	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 なす にんにく キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら
27 (火)	ごはん	牛乳 生揚げの味噌汁 あじフライらっきょうタルタル 干草和え ゆかりふりかけ	なまあげ みそ あじ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかじそ	たまねぎ しろねぎ らっきょう えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら たまごめきマヨネーズ ごまあぶら
28 (水)	ごはん	牛乳 キムチスープ ブルコギ ブロッコリーのナムル	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	チンゲンサイ にら ブロッコリー	しろねぎ ほうさい たまねぎ ほししいたけ こんにゃく もやし にんにく きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま
29 (木)	ごはん	牛乳 けんちん汁 鶏肉の竜田揚げ おかか和え	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん しょうが にんにく キャベツ えのきたけ	ごはん でんぷん	あぶら
30 (金)	※ 黒糖パン	牛乳 コンソメスープ ●オムレツ かぼちゃサラダ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ きゅうり スイートコーン	こくとうパン さとう さつまいも	たまごめきマヨネーズ

※印はアルファー化米使用 ○印はスプーン ◎印は使い捨てスプーン ●印はたまご・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】