



令和2年度2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 (月)	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら アーモンド和え ★白ねぎ肉じゃが	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	しろねぎ こんにやく もやし	ごはん でんぷん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら アーモンド
○ 2 (火)	 ごはん	牛乳	ポークビーンズ 大根とじゃこのサラダ コンソメスープ	ぶたにく だいず	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	キャベツ たまねぎ えだまめ ぶなしめじ しろねぎ きゅうり だいこん にんにく	ごはん あかいんげんまめ さとう	あぶら
3 (水)	ごはん	牛乳	さわらのごま味噌焼 干草和え いももち汁	ぶたにく さわら みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ しょうが	ごはん いももち さとう	ごま ごまあぶら
4 (木)	ごはん	牛乳	鶏の照焼 ブロッコリー ★コロナをのりこえろ!! じる	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ キャベツ	ごはん ながいも さつまいも	ごまあぶら
5 (金)	コッペパン	牛乳	豚ロースカツ ブロッコリーサラダ カレースープ	チキンウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら
8 (月)	ごはん	牛乳	ますの照焼 ごま和え キムチチゲ	ぎゅうにく とうふ ます みそ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん	しろねぎ はくさい キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま
9 (火)	ごはん	牛乳	春巻 ささみの中華和え ★鳥取県特産物スープ	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん はるさめ はるまきのわ(こむぎこ) ながいも さとう	あぶら ごまあぶら
○ 10 (水)	※ チキンライス	牛乳	えびカツ ●雪ん子サラダ お米のりんごタルト	とりにく えび まぐろフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ グリンピース スイートコーン カリフラワー キャベツ	ごはん レンズまめ パンこ こむぎこ おこめのりんごタルト	あぶら
12 (金)	コッペパン	牛乳	豚肉のマヨマスタード焼 ひじきサラダ ハートの米粉マカロニスープ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ぶなしめじ しろねぎ スイートコーン セロリー だいこん にんにく	コッペパン こめこマカロニ でんぷん さとう	たまごぬきマヨネーズ ごま あぶら
15 (月)	ごはん	牛乳	★とりにくソースハンバーグ 磯巻和え ★ふるさとほかほかサケ汁	さけ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん はくさい ほししいたけ たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん でんぷん さとう さけかす	
16 (火)	 国際交流給食 ごはん	牛乳	ヨネギーズとハオミのチヂミ ほうれん草のナムル わかめスープ	ぎゅうにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら あおねぎ ほうれんそう	にんにく しろねぎ たまねぎ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま
17 (水)	ごはん	牛乳	かつおフライ ブロッコリーのゆかり和え なめこのみぞれ汁	かつお	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん あかじそ	なめこ だいこん しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら
○ 18 (木)	ごはん	牛乳	●ほうれん草オムレツ ツナサラダ ★あまっ?うまっ?ふるさとカレー	ぶたにく たまご まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ にんにく キャベツ なし スイートコーン	ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら
19 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳	肉団子のケチャップソース 海藻サラダ 大山のめぐみ豆乳スープ	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん ブロッコリー あおじそ ピーマン	ほししいたけ しろねぎ だいこん たまねぎ らっきょう	だいせんこむぎコッペパン さつまいも さとう マロニー でんぷん	あぶら
○ 22 (月)	げんまい 玄米ごはん	牛乳	スタミナ納豆 田舎和え ●にら玉スープ	たまご なっとう とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな あおねぎ	ぶなしめじ しろねぎ にんにく もやし だいこん	げんまいごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
24 (水)	ごはん	牛乳	回鍋肉 切干大根の中華和え 白菜と肉団子のスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あおねぎ ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	ほししいたけ はくさい キャベツ もやし きりほしだいこん たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
25 (木)	ごはん	牛乳	あじの甘辛 ★鳥取がつまったにびたし 呉汁	なまあげ だいず あじ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	ぶなしめじ しろねぎ こんにやく はくさい だいこん	ごはん でんぷん さとう ながいも	あぶら
○ 26 (金)	キャロット パン	牛乳	ハムステーキ カラフルサラダ ●ブロッコリーのクリームスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	ブロッコリー にんじん あかピーマン	たまねぎ だいこん きゅうり きピーマン	キャロットパン さつまいも	あぶら

※印はアルファ化米使用
○印はスプーンがつく日

★印は児童生徒から募集した「こめっこ献立」
●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】