



令和3年度5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)			
	子どもの日献立										
6 (木)	※ かつおごはん	牛乳 チキン南蛮 田舎和え 子どもの日ゼリー	とりにく かつおフレーク あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん こんにゃく ごぼう えだまめ しょうが	ごはん さとう でんぷん こどものひゼリー	あぶら			
7 (金)	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ ひじきサラダ オニオンスープ	ぶたにく たいす チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん ブロッコリー パセリ チンゲンサイ	しろねぎ にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	コッペパン あかいんげんまめ さとう	あぶら ごま たまご焼きマヨネーズ			
10 (月)	麦ごはん	牛乳 ハムステーキ 大根サラダ キーマカレー	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん トマト ほうれんそう	だいこん きゅうり スイートコーン にんにく たまねぎ エリンギ	むぎごはん さとう	あぶら			
11 (火)	ごはん	牛乳 鮭の塩麹焼 ごま和え 肉じゃが	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ こんにゃく しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま			
12 (水)	ごはん	牛乳 えびカツ スナッフえんどうの中華サラダ キムチスープ	えび とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くわわかめ	スナッフえんどう にんじん なら チンゲンサイ	きゅうり もやし しろねぎ はくさい	ごはん でんぷん こむぎこ パンこ	あぶら ごま			
13 (木)	ごはん	牛乳 いわしのかば焼 ゆかり和え わかめの味噌汁	いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー あかじそ にんじん	しょうが だいこん ぶなしめじ しろねぎ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら			
14 (金)	黒糖パン	牛乳 ハンバーグ じゃこサラダ 春キャベツのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	チンゲンサイ あかピーマン にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら			
17 (月)	ごはん	牛乳 竹輪の新茶揚げ アーモンド和え わらびの味噌汁	やきちくわ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	まっちゃ ほうれんそう にんじん	キャベツ しろねぎ わらび	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら アーモンド			
18 (火)	ごはん	牛乳 焼ししゃも 望わかめのナムル 豚肉とたけのこの中華煮	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう こもちしゃも くわわかめ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし	ごはん でんぷん はるさめ さとう	ごま あぶら			
19 (水)	ごはん	牛乳 ヨネギーズのカレーそぼろ 長いものポテトサラダ ●とっ鶏たまごの親子スープ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが しろねぎ たまねぎ グリーンピース きゅうり にんにく スイートコーン	ごはん でんぷん さとう ながいも じゃがいも	あぶら たまご焼きマヨネーズ			
20 (木)	ごはん	牛乳 かつおフライ 干草和え いももち汁 味付けのり	かつお ロースハム	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	えのきたけ しろねぎ ごぼう	ごはん パンこ こむぎこ いももち	あぶら ごまあぶら			
21 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 照焼チキン 海藻サラダ ●グリーンポターージュ	とりにく	ぎゅうにゅう かんでん わかめ スキムミルク	ブロッコリー にんじん あおじそ	だいこん たまねぎ グリーンピース	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも	あぶら			
24 (月)	ごはん	牛乳 春巻 切干大根の中華和え もすくスープ	ぶたにく まぐろフレーク とりにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん チンゲンサイ なら	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり しろねぎ	ごはん さとう はるさめ はるまきのかわ(こむぎこ)	あぶら ごまあぶら			
25 (火)	ごはん	牛乳 沖ぶりの照焼 フロッこんぶ ●新たまねぎの卵とじ	おきぶり(シルバー) ぶたにく たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ キャベツ ほししいたけ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら			
26 (水)	ごはん	牛乳 パーペキューソース炒め コールスロー ハムコンスープ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん グリーンアスパラガス	れんこん にんにく キャベツ ぶなしめじ スイートコーン きゅうり	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら			
27 (木)	ごはん	牛乳 さばのカレー焼 はりはり和え 絹さやの味噌汁	さば なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん あぶら				
28 (金)	抹茶パン	牛乳 鶏肉のレモンマリネ アスパラサラダ レタスの米粉マカロニスープ	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	みずな にんじん グリーンアスパラガス パセリ	レモン きゅうり レタス たまねぎ ぶなしめじ	まっちゃパン こむぎこ でんぷん さとう こめマカロニ	あぶら			
31 (月)	ごはん	牛乳 豚肉のごま味噌炒め 磯香和え けんちん汁	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう さやいんげん にんじん あおねぎ	しろねぎ しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこんこんにゃく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま			

※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】