

令和3年度 12月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 (水)	ごはん	牛乳 デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーの香味サラダ かぶのコンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	マッシュルーム しろかぶ しろねぎ にんにく スイートコーン きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
2 (木)	ごはん	牛乳 五色揚げ 磯香和え お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ みそ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ あおねぎ ほうれんそう	ほししいたけ しろねぎ はくさい	ごはん さつまいも さとう でんぷん	あぶら
3 (金)	パン	牛乳 ますの香草パン粉焼 ほたてと水菜のサラダ ミネストローネ	ポークウィンナー ます ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん トマト あおじそ みずな	しろねぎ キャベツ きゅうり だいこん	パン さとう パンこ	あぶら 
6 (月)	ごはん	牛乳 厚揚げのカレーそぼろあん ごま和え のっぺい汁	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	しろねぎ こんにゃく たまねぎ にんにく もやし	ごはん さといも さとう でんぷん	ごま あぶら
7 (火)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 ブロッこんぶ 寄せ鍋	さば みそ とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しゅんぎく ブロッコリー	はくさい しろねぎ ぶなしめじ だいこん きゅうり	ごはん さとう くすきり	ごまあぶら
8 (水)	ごはん	牛乳 ヤムニョムチキン チャプチェ コンナムルクク	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん ピーマン	だいずもやし しろねぎ にんにく たまねぎ	ごはん はるさめ こむぎこ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら
9 (木)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 干草和え さつまい	シルバー ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	だいこん こんにゃく えのきたけ	ごはん さつまいも	ごまあぶら あぶら
10 (金)	コッパン	牛乳 ハムステーキ 海藻サラダ ●白菜のクリームシチュー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ かんてん	にんじん あおじそ ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ だいこん はくさい ぶなしめじ	コッパン しろいんげんまめ	あぶら
13 (月)	麦ごはん	牛乳 スタミナ納豆 切干大根のナムル 白湯スープ	ぶたにく みそ なっとう チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん いら あおねぎ チンゲンサイ	きくらげ しろねぎ スイートコーン きりほしだいこん にんにく きゅうり	むぎごはん はるさめ さとう	あぶら
14 (火)	ごはん	牛乳 鯉の塩麴焼 五目きんぴら なめこのみぞれ汁	さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ あかピーマン さやいんげん	なめこ しろねぎ だいこん たけのこ こんにゃく こほう	ごはん でんぷん さとう	ごま ごまあぶら あぶら
15 (水)	ごはん	牛乳 豚肉とれんこんの甘辛炒め ゆかり和え キムチスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	いら にんじん ブロッコリー あかじそ ピーマン	はくさい れんこん しろねぎ こんにゃく にんにく だいこん	ごはん さとう でんぷん	あぶら 
16 (木)	ごはん	牛乳 焼ししゃも ネギポの元氣和え おでん	ぎゅうにく がんととき やきぶた	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん チンゲンサイ	だいこん しろねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん さといも さとう	たまごぬきマヨネーズ ごま
17 (金)	小型 大山こむぎ コッパン	牛乳 グリルチキン ●もみの木サラダ 星の米粉マカロニスープ クリスマスケーキ	ポークウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん ブロッコリー あかピーマン	キャベツ にんにく スイートコーン きピーマン ぶなしめじ きゅうり	こがただいせんこむぎコッパン こめこマカロニ クリスマスケーキ さとう	あぶら 
20 (月)	※ どんどろけ飯	牛乳 カレーの二十世紀梨ソースかけ アーモンド和え こめ粉のみかんタルト	とりにく とうふ カレー あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	こほう もやし こんにゃく なし しろねぎ	ごはん さとう でんぷん こめのみかんタルト	ごまあぶら あぶら アーモンド
21 (火)	ごはん	牛乳 ●厚焼卵 ブロッコリーのツナ和え マーボー大根	ぶたにく みそ たまご まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん いら ブロッコリー	だいこん たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり ほししいたけ キャベツ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
22 (水)	冬巻 ごはん	牛乳 キャバツメンチカツ ゆずの香りサラダ かぼちゃカレー	ぶたにく とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ トマト にんじん みずな ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん ゆず	ごはん でんぷん	あぶら 
23 (木)	ごはん	牛乳 たらの豆乳チーズ焼 厚揚げ 洪かんしょサラダ 野菜スープ	ポークウィンナー たら とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん パセリ あかピーマン	しろねぎ キャベツ マッシュルーム らっきょう きピーマン スイートコーン	ごはん さつまいも	たまごぬきマヨネーズ

※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】

