

米子市学校給食献立予定表

平成26年(2014年)10月分

米子市教育委員会

行事等		季節、行事を考えた料理		栄養士からのメッセージ					
目の愛護デー 体育の日 		栗おこわ 舞茸ごはん いかと里いもの含め煮 牛肉とごぼうの味噌炒め 長いもの味噌汁 大学いも 鮭フライ さばの塩焼 たこのマリネ きのかサラダ りっちゃんサラダ くるみ和え		実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。日本人の主食であるお米をはじめ、さつまいもや里いも、長いも、ごぼう、きのこ、栗、くるみなどが収穫の時期を迎えます。また、さんまやさばなどの魚も脂がのっておいしくなる時期です。今月は、これらの食材をたくさん取り入れた献立を計画しています。収穫の喜びと秋の味覚を楽しみながら、しっかりと給食を食べて元気に過ごしてほしいと思います。 また、10日は目の愛護デーにちなんで献立、23日は1年生が国語科で学習する「サラダげんき」の中で主人公のりっちゃんが作るサラダをモデルにした“りっちゃんサラダ”を計画しています。					
				材料の種類と体内での働き					
日	献立名		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)	米飯	牛乳	なめこ汁 鶏肉と白ねぎの串焼 きんぴらごぼう	豆腐 味噌 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん 青ねぎ 赤ピーマン さやいんげん	なめこ 大根 白ねぎ ごぼう こんにゃく	米飯	油
2 (木)	コッペパン	牛乳	中華スープ 大学いも 大豆サラダ	焼豚 大豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 太もやし きゅうり キャベツ	コッペパン さつまいも	油 ごま
3 (金)	米飯	牛乳	いかと里いもの含め煮 焼ししゃも アーモンド和え	いか 鶏肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん ほうれん草	こんにゃく キャベツ れんこん 大根	米飯 里いも	油 アーモンド
6 (月)	米飯	牛乳	豆腐のすまし汁 和風さのこハンバーグ しらす和え	豆腐 鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 三つ葉 小松菜	たまねぎ 太もやし ふなしめじ マッシュルーム	米飯	
7 (火)	麦ごはん	牛乳	マーボー春雨 揚げギョーザ 切干大根の中華和え	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん にら	たまねぎ にんにく 白ねぎ 干しいたけ 生姜 切干大根 たけのこ きゅうり	麦ごはん 春雨 ギョーザの皮(小麦粉)	ごま油 油
8 (水)	米飯	牛乳	長いもの味噌汁 さんまの生姜煮 磯香和え	油揚げ さんま 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ 生姜 白ねぎ キャベツ	米飯 長いも	
9 (木)	おからパン	牛乳	マカロニスープ ●白ねぎオムレツ きのかサラダ	ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	たまねぎ 白ねぎ きゅうり ふなしめじ えのき茸	おからパン マカロニ	
10 (金)	※ 舞茸ごはん	牛乳	鮭フライ はりはり和え ブルーベリーゼリー	鶏肉 鮭	牛乳	にんじん 小松菜	舞茸 大根 えのき茸 たけのこ	米飯 小麦粉 パン粉 ブルーベリーゼリー	油 ごま
14 (火)	米飯	牛乳	じゃがいもの味噌汁 いわしのかば焼 甘酢和え	生揚げ いわし 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	米飯 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油
15 (水)	米飯	牛乳	えび団子スープ 回鍋肉 三色ナムル かみかみ大豆	えび たら 豚肉 味噌 大豆	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にら にんじん	白ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 太もやし メンマ	米飯 ビーフン	ごま油
○ 16 (木)	コッペパン	牛乳	●パンプキンポターージュ フランクの辛子ソースかけ 焼豚サラダ	チキンウインナー 焼豚	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ 大根	コッペパン	油
17 (金)	米飯	牛乳	高野豆腐の含め煮 昆布巻の天ぷら おかか和え	鶏肉 高野豆腐 かつお節	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ たけのこ 白菜 太もやし 干しいたけ かんぴょう	米飯 小麦粉 でん粉	油
20 (月)	米飯	牛乳	豚汁 ますの塩焼 田舎和え	豚肉 ます 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう キャベツ 大根 こんにゃく 白ねぎ	米飯	
21 (火)	米飯	牛乳	春雨スープ 牛肉のキムチ炒め 即席漬	牛肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん チンゲン菜	干しいたけ たまねぎ 白菜 太もやし 生姜 キャベツ きゅうり	米飯 春雨	ごま 油
○ 22 (水)	麦ごはん	牛乳	キーマカレー らっきょうコロケ ブロッコリーサラダ	豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく 大根 おからこんにゃく らっきょう	麦ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも レンズ豆	油
23 (木)	黒糖パン	牛乳	野菜スープ 照焼チキン りっちゃんサラダ	鶏肉 コースラム かつお節	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ きゅうり ふなしめじ キャベツ 白菜 スイートコーン	黒糖パン	油
24 (金)	米飯	牛乳	筑前煮 さばの塩焼 くるみ和え	鶏肉 がんもどき さば	牛乳	にんじん 絹さや ほうれん草	たけのこ れんこん 干しいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ	米飯 里いも でん粉	油 くるみ
27 (月)	米飯	牛乳	もずくスープ 牛肉とごぼうの味噌炒め ゆかり和え	豆腐 牛肉 味噌	牛乳 もずく	にんじん 赤ピーマン 赤じそ	白ねぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり	米飯	油
28 (火)	米飯	牛乳	コンソメスープ あじメンチカツ たこのマリネ	あじ たこ ポークウインナー	牛乳	にんじん パセリ 水菜	たまねぎ 大根 白ねぎ きゅうり	米飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 オリーブ油
29 (水)	※ 栗おこわ	牛乳	はまちのみりん焼 干草和え 洋梨ゼリー	鶏肉 はまち コースラム	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ ぜんまい わらび えのき茸	米飯 栗 洋梨ゼリー	油 ごま油
30 (木)	小型パン	牛乳	きつねうどん 若鶏のから揚げ ツナサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 白ねぎ 生姜 にんにく キャベツ スイートコーン	小型パン うどん 小麦粉 でん粉	油
31 (金)	米飯	牛乳	●ウケ浜味噌汁 焼がれい ごま和え	生揚げ 赤がれい 味噌	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲン菜	白ねぎ 太もやし	米飯 さつまいも	ごま

※印はアルファ化米使用

○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