

米子市学校給食献立予定表

平成28年(2016年)9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					
運動会 十五夜 とっとり県民の日 	かぼちゃパン あなご寿司 モロヘイヤスープ スタミナ丼 秋なすのミートマカロニ チンジャオロースー シーフードサラダ いかのオイスターソース炒め とっとり県民の日献立 お月見献立 熊本応援献立		暦の上では秋ですが、まだしばらくは暑い日が続きます。汗をたくさんかく環境の中、運動会や体育祭が開催される学校も多くあるようです。暑いと疲れやストレスもたまりやすく、熱中症にかかるおそれもあります。そこで、今月の学校給食では、汗として失われる水分と無機質を補うことができるよう、水分の多い旬の野菜や無機質の多い海藻などを多く取り入れた献立を計画しています。毎日、しっかりと給食を食べて、元気に学校生活を送りましょう。 また、9月12日は「とっとり県民の日」です。学校給食では12日から14日に、鳥取県の特産品や食材をより多く使った献立を計画しています。16日には「熊本応援献立」も計画しています。給食を通して、郷土のよさを知る機会になればと思います。					
	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						
		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)	かぼちゃパン	牛乳 ミネストローネ ささみフライ ボイル野菜	ベーコン 鶏肉	牛乳	パセリ にんじん トマト グリーンアスパラガス	たまねぎ セロリー 大根 きゅうり	かぼちゃパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 レンズ豆	油
2 (金)	米飯	牛乳 ワントンスープ チンジャオロースー 枝豆の塩ゆで	焼豚 牛肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ 白ねぎ ぶなしめじ たけのこ 生姜 枝豆	米飯 ワントン(小麦粉)	ごま油
5 (月)	米飯	牛乳 けんちん汁 いわしの煮付 アーモンド和え	豆腐 いわし	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜 おくら	大根 こんにゃく ごぼう 太もやし 生姜	米飯	アーモンド
6 (火)	米飯	牛乳 冬瓜スープ 豚肉のバーベキューソース炒め ひじきサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン さやいんげん チンゲン菜	冬瓜 たまねぎ れんこん キャベツ スイートコーン	米飯	油
7 (水)	米飯	牛乳 夏野菜の味噌汁 ししゃもの磯辺揚げ 干草和え	豚肉 味噌 チキンハム	牛乳 子持ししゃも 青のり	かぼちゃ にんじん ほうれん草	なす たまねぎ 白ねぎ えのき茸	米飯 小麦粉 でん粉	油 ごま油
8 (木)	ドッグパン	牛乳 ●モロヘイヤスープ チキンフランク シーフードサラダ いちごジャム	鶏卵 チキンフランク えび いか	牛乳 わかめ	モロヘイヤ にんじん 水菜	たまねぎ きゅうり スイートコーン	ドッグパン いちごジャム	油
9 (金)	米飯	牛乳 キムチスープ 白身魚フライ 切干大根のナムル	牛肉 ホキ	牛乳 荳わかめ	にんじん いら チンゲン菜	えのき茸 太もやし 切干大根 きゅうり 白菜	米飯 パン粉 小麦粉	油
12 (月)	米飯	牛乳 鳥取ぎっしり味噌汁 境港サーモンのらっきょうタルタル ごま和え 二十世紀梨	鶏肉 味噌 鮭 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 白ねぎ らっきょう キャベツ 二十世紀梨	米飯 長いも	ごま
13 (火)	米飯	牛乳 わかめスープ 若鶏のから揚げ 豆腐竹輪のチャンプルー	鶏肉 豚肉 豆腐竹輪	牛乳 わかめ	青ねぎ チンゲン菜 にんじん ピーマン	ぶなしめじ 生姜 たまねぎ 太もやし	米飯 春雨 小麦粉 でん粉	ごま油 油
○ 14 (水)	米飯	牛乳 ヨネギーズスープ あごがキョウ〜っとドライカレー ハムサラダ	とびうお 牛肉 ロースハム	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	大根 白ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり レーズン たまねぎ	米飯 さつまいも	油
15 (木)	コッペパン	牛乳 いももちスープ ●スコッチエッグ 海草サラダ お月見ゼリー	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ 寒天	にんじん 赤ピーマン 水菜 チンゲン菜	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ	コッペパン いももち パン粉 お月見ゼリー	油
16 (金)	米飯	牛乳 つぼん汁 塩さば 高菜炒め くまモンのり佃煮	鶏肉 焼豆腐 さば 豚肉	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ 高菜	干しいたけ ごぼう 大根 こんにゃく 太もやし キャベツ	米飯 里いも	ごま油
○ 20 (火)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 スタミナ丼 田舎和え	生揚げ 味噌 豚肉	牛乳	にんじん いら 小松菜	白ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ 太もやし 生姜 大根	米飯 じゃがいも	油
○ 21 (水)	※ メキシカン ライス	牛乳 照焼チキン 大豆サラダ 冷凍パイン	牛肉 鶏肉 大豆 まぐろフレーク	牛乳 ひじき	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン パインアップル	米飯	油
23 (金)	米飯	牛乳 焼豚スープ かつおフライ パンサンスー	焼豚 かつお 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	ぶなしめじ 太もやし きゅうり	米飯 春雨 パン粉 小麦粉 でん粉	油 ごま油
○ 26 (月)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー 豆腐シューマイ 彩りサラダ	牛肉 豆腐 いとよりだい	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー グリーンアスパラガス	たまねぎ 黄ピーマン オレンジピーマン しいたけ きゅうり りんご 枝豆	麦ごはん シューマイの皮(小麦粉) じゃがいも	油
27 (火)	米飯	牛乳 にら菜汁 秋刀魚の塩焼 磯香和え	豆腐 さんま	牛乳 のり	にんじん いら ほうれん草	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	米飯	
28 (水)	※ あなご寿司	牛乳 とんかつ ピーマンとささみの仲良し和え ぶどうゼリー	あなご 豚肉 焼竹輪 鶏肉	牛乳	にんじん 絹さや ピーマン	干しいたけ きゅうり れんこん たけのこ かんぴょう	米飯 小麦粉 パン粉 ぶどうゼリー	油 ごま
○ 29 (木)	黒糖パン	牛乳 ハムコーンスープ 秋なすのミートマカロニ パインサラダ	ロースハム 牛肉	牛乳	にんじん トマト さやいんげん グリーンアスパラガス	スイートコーン マッシュルーム たまねぎ キャベツ なす 大根 白ねぎ パインアップル	黒糖パン マカロニ	油
30 (金)	米飯	牛乳 ビーフンスープ いかのオイスターソース炒め くるみ和え	鶏肉 いか	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜 ブロッコリー	干しいたけ 白ねぎ れんこん エリンギ キャベツ	米飯 ビーフン 小麦粉	油 くるみ ごま油

※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