

米子市学校給食献立予定表

平成29年(2017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 とっとり県民の日 	かぼちゃパン あなご寿司 秋なすのミートスパゲティ 枝豆ととうもろこしのスープ 冬瓜のカレースープ 長いもの味噌汁 豚肉のスタミナ炒め たこのマリネ チンジャオロースー パンサンスー とっとり県民の日献立		9月は、夏休みから学校生活へと生活リズムが大きく変わることや、まだまだ続く暑さで疲れやストレスがたまりやすくなります。今月の学校給食は、疲労回復とスタミナアップに役立つ食材や、汗をかくことで失われやすいミネラルを補給できる、海そうや旬の野菜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、元気に学校生活を過ごして欲しいと思います。 9月12日は、「とっとり県民の日」です。鳥取県の誕生を記念するこの日に、学校給食では、鳥取県の特産品や食材をたくさん取り入れた献立を計画しています。ふるさとの恵みに感謝しながら、楽しんで食べて欲しいと思います。					
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 (金)	コッペパン	牛乳 モロヘイヤスープ 牛肉のバーベキューソース炒め ブロッコリーのサラダ	鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん ビーマン モロヘイヤ ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ れんこん 大根 きゅうり	コッペパン 砂糖	油
4 (月)	米飯	牛乳 枝豆ととうもろこしのスープ ハンバーグ ツナサラダ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん 赤ビーマン チンゲン菜	スイートコーン 枝豆 たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	米飯 じゃがいも	油
5 (火)	米飯	牛乳 かぼちゃの味噌汁 さばの生姜焼 ひじきのマヨ和え	油揚げ 味噌 さば チキンハム	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根 生姜 きゅうり	米飯	マヨネーズ (卵抜き)
6 (水)	米飯	牛乳 キムチスープ 春巻 ごま和え	牛肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら ほうれん草	白菜 たまねぎ 干しいたけ 太もやし キャベツ	米飯 春雨 春巻の皮(小麦粉)	油 ごま
7 (木)	米飯	牛乳 いわしのつみれ汁 豚肉のスタミナ炒め ゆかり和え	いわし すけとうだら 味噌 豚肉	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん にら 赤しそ	たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり	米飯 砂糖	油
8 (金)	コッペパン	牛乳 トマトスープ ポテトといかのカラメル コールスロー	チキンウインナー いか	牛乳	にんじん トマト パセリ	セロリー たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉 パン粉	油 カシューナッツ
11 (月)	米飯	牛乳 とっとなとヨネギーズの仲良し丼 コーンシュマイ 田舎和え	豚肉 すけとうだら	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 白ねぎ 干しいたけ こんにゃく たまねぎ 大根 スイートコーン 太もやし	米飯 砂糖 でん粉 パン粉 シュマイの皮(小麦粉)	油
12 (火)	米飯	牛乳 とっとりっ子スープ あごがキュウ〜っとドライカレー らっきょうサラダ 二十世紀梨	鶏肉 とびうお 牛肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー トマト さやいんげん	白ねぎ 生姜 たまねぎ レーズン 大根 梨 らっきょう きゅうり	米飯 長いも	油
13 (水)	米飯	牛乳 しじみ汁 はまちの南蛮漬 磯香和え	しじみ 味噌 豆腐 はまち	牛乳 のり	にんじん ビーマン ほうれん草	白ねぎ たまねぎ えのき茸 キャベツ	米飯 でん粉 砂糖	油
14 (木)	米飯	牛乳 ●春雨のかき玉スープ 回鍋肉 荳わかめのナムル	鶏卵 豚肉 味噌	牛乳 荳わかめ	にんじん にら ビーマン	たまねぎ キャベツ 太もやし きゅうり	米飯 春雨 砂糖	油 ごま
15 (金)	かぼちゃ パン	牛乳 冬瓜のカレースープ 照焼チキン 大根とおかかのサラダ	ベーコン 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん 水菜	キャベツ 冬瓜 ぶなしめじ 大根 きゅうり	かぼちゃパン	油
19 (火)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 境港銀鮭の塩焼 ごま酢和え	油揚げ 味噌 銀鮭 チキンハム	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 きゅうり	米飯 じゃがいも 砂糖	ごま
20 (水)	※ キムタク ごはん	牛乳 えびフライ 大豆サラダ 冷凍パン	焼豚 えび 大豆 まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	白菜 大根 キャベツ パンアップル	米飯 パン粉 小麦粉	油 ごま油 マヨネーズ (卵抜き)
21 (木)	米飯	牛乳 ビーフンスープ チンジャオロースー 枝豆の塩茹で	すけとうだら いとよりだい 牛肉	牛乳	小松菜 にんじん にら ビーマン 赤ビーマン	白ねぎ 生姜 たけのこ 枝豆	米飯 ビーフン 砂糖	油
22 (金)	黒糖パン	牛乳 ●かぼちゃのクリームスープ チキンフランク たこのマリネ	チキンフランク たこ	牛乳 スキムミルク わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 大根 きゅうり	黒糖パン	油
25 (月)	米飯	牛乳 長いもの味噌汁 いわしのごま生姜煮 梅酢和え	生揚げ 味噌 いわし チキンハム	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 梅	米飯 長いも	ごま
26 (火)	※ あなご寿司	牛乳 豚ロースカツ アーモンド和え ぶどうゼリー	あなご ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん 絹さや ほうれん草	干しいたけ れんこん たけのこ かんばん 太もやし	米飯 砂糖 小麦粉 パン粉 ぶどうゼリー	油 アーモンド
27 (水)	麦ごはん	牛乳 チキンカレー ●トマトオムレツ 海藻サラダ	鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ビーマン トマト 水菜	たまねぎ りんご 大根	麦ごはん じゃがいも	油
28 (木)	米飯	牛乳 チンゲン菜スープ あじメチカツ パンサンスー しそふりかけ	豚肉 あじ 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん 赤しそ	太もやし 干しいたけ 白ねぎ 生姜 きゅうり	米飯 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨	油 ごま油
29 (金)	小型パン	牛乳 秋なすのミートスパゲティ ハムステーキ フレンチサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	なす たまねぎ マッシュルーム 枝豆 スイートコーン キャベツ	小型パン スパゲティ	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