

米子市学校給食献立予定表

平成29年(2017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							
十五夜 目の愛護デー 国際防災の日 		栗おこわ 舞茸ごはん さばの味噌煮 鮭フライ 秋刀魚の塩焼 大学いも 牛肉とごぼうの炒め煮 きのごサラダ たこのマリネ りっちゃんサラダ お月見献立 目の愛護デー献立 防災献立		実りの秋、そして食欲の秋です。お米をはじめ、さつまいもや里いも、長いも、ごぼう、きのこ、栗などが収穫される時季です。そして、さんまや鮭などの魚も脂がのっておいしくなる時季でもあります。そこで10月の学校給食では、秋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。4日には十五夜に合わせてお月見献立、10日には目の愛護デーにちなんだ献立を計画しています。また20日は非常時利用備蓄食品を活用した給食も予定しています。そして27日は1年生の国語科で学習する「サラダでげんき」の中に出てくる「りっちゃんサラダ」も計画しています。							
				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)	
2	米飯	牛乳	根菜汁 さばの味噌煮 磯香和え	さば 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう こんにゃく 白ねぎ キャベツ	米飯			
3	米飯	牛乳	中華スープ 若鶏のから揚げ ブロッコリーの中中華サラダ	焼豚 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	たまねぎ 生姜 ぶなしめじ 大根 スイートコーン	米飯 小麦粉 でん粉		油 ごま油	
4	米飯	牛乳	いものこ汁 ますの塩焼 ごま和え お月見ゼリー	生揚げ 味噌 ます	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	こんにゃく 太もやし	米飯 里いも お月見ゼリー		ごま	
5	米飯	牛乳	コンソメスープ きのごソースハンバーグ ツナサラダ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	米飯 じゃがいも		油	
6	コッペパン	牛乳	スープ餃子 大学いも 茎わかめのナムル	チキンハム 豚肉	牛乳 茎わかめ	にら にんじん チンゲン菜	白ねぎ 太もやし 大根	コッペパン 餃子の皮(小麦粉) さつまいも 砂糖		油 ごま	
10	※ 栗おこわ	牛乳	鮭フライ 田舎和え ブルーベリーゼリー	鶏肉 鮭	牛乳	にんじん 小松菜	わらび ぜんまい 太もやし 大根	米飯 栗 パン粉 小麦粉 ブルーベリーゼリー		油	
11	米飯	牛乳	なめこ汁 牛肉とごぼうの炒め煮 わかめの酢の物	生揚げ 味噌 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 赤ピーマン さやいんげん	なめこ たまねぎ ごぼうこんにゃく キャベツ きゅうり	米飯 砂糖		ごま 油	
12	米飯	牛乳	●かき玉スープ いわし団子の甘辛煮 切干大根の中華和え	鶏卵 鶏肉 いわし たら	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ 切干大根 太もやし	米飯 砂糖		油 ごま油	
13	黒糖パン	牛乳	ミネストローネ 照焼チキン きのごサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト チンゲン菜	たまねぎ セロリー ぶなしめじ えのき茸 きゅうり	黒糖パン じゃがいも		マヨネーズ (卵抜き)	
16	米飯	牛乳	大根の味噌汁 赤がれいのから揚げ アーモンド和え	豆腐 味噌 赤がれい	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 キャベツ	米飯 でん粉		油 アーモンド	
○ 17	米飯	牛乳	マカロニスープ チリコンカン ごぼうサラダ	ボークウインナー 牛肉 大豆 まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲン菜 トマト	エリンギ キャベツ たまねぎ ごぼう 枝豆 きゅうり スイートコーン	米飯 マカロニ 金時豆 白いんげん豆		油	
18	米飯	牛乳	えび団子スープ 春巻 ブロッコリー	えび たら 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 ブロッコリー	たまねぎ 白ねぎ 太もやし 大根 キャベツ	米飯 春雨 春巻きの皮(小麦粉)		油 ごま油	
19	麦ごはん	牛乳	とっとり子丼 はまちのみりん焼 ゆかり和え	鶏肉 はまち	牛乳	チンゲン菜 にんじん 赤じそ	干しいたけ たまねぎ 白ねぎ ごぼう きゅうり こんにゃく キャベツ	麦ごはん 長いも でん粉 砂糖		油	
○ 20	小型パン	牛乳	非常食カレー フルーツ合わせ		牛乳	にんじん トマト	スイートコーン たまねぎ ぶなしめじ バインアップル 甘夏みかん 黄桃 りんご	小型パン 米飯 砂糖 じゃがいも		油	
23	米飯	牛乳	あご竹輪のすまし汁 チキン南蛮 はりはり和え	あご竹輪 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	白ねぎ キャベツ 大根	米飯 砂糖 でん粉		油	
24	米飯	牛乳	●八宝菜 コーンシューマイ チンゲン菜のサラダ	豚肉 いか うずら卵 すけとうだら	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	エリンギ たけのこ 生姜 たまねぎ キャベツ 太もやし スイートコーン きゅうり	米飯 でん粉 砂糖 シューマイの皮(小麦粉)		油 ごま	
25	※ 舞茸ごはん	牛乳	メンチカツ しらす和え りんごゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	舞茸 えのき茸 たけのこ たまねぎ キャベツ	米飯 パン粉 小麦粉 りんごゼリー		油	
26	米飯	牛乳	生揚げの味噌汁 ししゃもの天ぷら 五目きんぴら	生揚げ 味噌 牛肉	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 青ねぎ 赤ピーマン さやいんげん	たまねぎ 太もやし ごぼうこんにゃく れんこん	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖		油 ごま	
○ 27	おからパン	牛乳	●さつまいものクリームスープ 荒挽きウインナー りっちゃんサラダ	チキンウインナー コースハム かつお節	牛乳 スキムミルク 昆布	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	おからパン 米飯 さつまいも 白いんげん豆		油	
30	米飯	牛乳	味噌けんちん汁 秋刀魚の塩焼 ひじきのごまマヨ和え	豆腐 味噌 秋刀魚 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	大根こんにゃく 白ねぎ キャベツ	米飯		ごま マヨネーズ (卵抜き)	
○ 31	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ●パンブキンオムレツ たこのマリネ	豚肉 鶏卵 鶏肉 たこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ りんご 大根 きゅうり	麦ごはん じゃがいも		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