

米子市学校給食献立予定表

平成30年(2018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							
体育の日 目の愛護デー 国際防災の日 		栗おこわ 里いもの味噌汁 長いもの含め煮 大学いも 牛肉とごぼうの炒め煮 さんまの塩焼 さばのごま味噌焼 たこのマリネ きのご王国とっとりサラダ りっちゃんサラダ 目の愛護デー献立 防災献立		食欲の秋・実りの秋がやってきました。この季節は日本人の主食であるお米をはじめ、さつまいも、里いも、長いも、栗、きのこなどが収穫の時期を迎え、さんまや鮭、さば、といった魚も脂ののって旬を迎えます。そこで10月の学校給食では、秋が旬の食材をたくさん取り入れています。秋の味覚をしっかりと味わい、収穫を喜び、感謝をしながら食べてほしいと思います。 また、今月は国際防災の日があり、26日には非常時用備蓄食品を活用した献立を計画しています。これを機会に、ぜひご家庭でも備蓄食品についても考えてみましょう。							
				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 (月)	米飯	牛乳	鶏肉 ます	牛乳	青ねぎ にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう キャベツ 大根	米飯				
2 (火)	米飯	牛乳	豆腐の中華うま煮 えびシューマイ もやしナムル	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	干しいたけ たけのこ 生姜 たまねぎ 太もやし きゅうり スイートコーン	米飯 砂糖 シューマイの皮(小麦粉)		油 ごま油		
3 (水)	麦ごはん	牛乳	秋なすのキーマカレー ●オムレツ 海藻サラダ	牛乳 わかめ 寒天 ひじき	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ なす 大根	麦ごはん		油		
4 (木)	米飯	牛乳	生揚げの味噌汁 いわしの土佐煮 干草和え	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	たまねぎ えのき茸	米飯 じゃがいも		ごま油		
5 (金)	コッペパン	牛乳	白湯スープ 大学いも 焼豚サラダ	牛乳	にんじん チンゲン菜	ぶなしめじ 太もやし 白ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さつまいも 砂糖		油		
9 (火)	米飯	牛乳	糸かまぼこのすまし汁 牛肉とごぼうの炒め煮 アーモンド和え	牛乳	にんじん 青ねぎ さやいんげん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ	米飯 砂糖		油 アーモンド		
10 (水)	※ キャロット ピラフ	牛乳	鮭フライとっとりタルタルぞえ カラフルサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ 枝豆 大根 らっきょう 黄ピーマン スイートコーン	米飯 レンズ豆 パン粉 小麦粉 ブルーベリーゼリー		油 卵抜きマヨネーズ		
11 (木)	米飯	牛乳	里いもの味噌汁 チキン南蛮 しらす和え	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ 白ねぎ 太もやし	米飯 里いも でん粉 砂糖		油		
12 (金)	おからパン	牛乳	カレースープ ハンバーグ たこのマリネ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ スイートコーン ぶなしめじ 大根 きゅうり	おからパン じゃがいも 砂糖		オリーブ油		
15 (月)	米飯	牛乳	さつまいもの味噌汁 さんまの塩焼 五目さんびら	牛乳	にんじん 青ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	米飯 さつまいも 砂糖		油		
16 (火)	米飯	牛乳	白ねぎの中華スープ 若鶏のチリソース炒め ブロッこんぶ	牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー	干しいたけ 白ねぎ スイートコーン 枝豆 大根 たまねぎ たけのこ	米飯 ビーフン 小麦粉 でん粉		油 ごま油		
17 (水)	米飯	牛乳	長いもの含め煮 沖ぶりの照焼 ゆかり和え やさいふりかけ	牛乳 かんとどき 沖ぶり(シルバー)	にんじん さやいんげん 赤じそ	たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米飯 長いも 砂糖		油		
18 (木)	米飯	牛乳	キムチスープ 春巻 いかのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 いか	にら にんじん 小松菜	太もやし 白菜 干しいたけ たまねぎ もやし キャベツ 大根	米飯 春巻の皮(小麦粉)		油 ごま油		
19 (金)	コッペパン	牛乳	●よなごっこコロポタージュ 秋の爽りアップルソースかけフランク きのご王国とっとりサラダ	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん チンゲン菜 トマト	白ねぎ たまねぎりんご きゅうり えのき茸 しいたけ エリンギ やなぎまつたけ ぶなしめじ	コッペパン さつまいも		卵抜きマヨネーズ		
22 (月)	※ 栗おこわ	牛乳	かつおフライ 磯香和え 二十世紀梨ゼリー	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	わらび ぜんまい キャベツ	米飯 栗 パン粉 小麦粉 二十世紀梨ゼリー		油		
23 (火)	玄米ごはん	牛乳	ワンタンスープ 回鍋肉 大根サラダ	牛乳	にんじん にら ピーマン 水菜 チンゲン菜	太もやし 干しいたけ キャベツ 大根	玄米ごはん ワンタン 砂糖		油 ごま		
24 (水)	米飯	牛乳	コンソメスープ 照焼チキン りっちゃんサラダ	牛乳 昆布	にんじん ほうれん草 トマト	ぶなしめじ 白ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	米飯		油		
25 (木)	米飯	牛乳	●もずくのかき玉汁 さばのごま味噌焼 キャベツの酢の物	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 生姜 きゅうり キャベツ	米飯 砂糖		ごま		
26 (金)	非常食 カレー	牛乳	炊き出し豚汁 フルーツ合わせ	牛乳 味噌	にんじん 青ねぎ トマト	たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく スイートコーン ごぼう 大根 みかん 黄桃 バインアップル りんご	米飯 じゃがいも 里いも すいとん(小麦粉)		油		
29 (月)	米飯	牛乳	●八宝菜 いかの天ぷら チンゲン菜の中華和え	牛乳 うすら卵 いか	にんじん さやいんげん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ たけのこ 生姜 太もやし	米飯 砂糖 でん粉 小麦粉		油 ごま		
30 (火)	◎ 五目ごはん	牛乳	わかめと生麩のすまし汁 はまちの照焼 甘酢和え	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく えのき茸 たまねぎ きゅうり キャベツ	米飯 生麩 砂糖				
31 (水)	米飯	牛乳	野菜スープ 豚肉のバーベキューソース炒め さつまいものサラダ	牛乳 まぐろフレーク	にんじん ほうれん草 ピーマン	キャベツ ぶなしめじ たまねぎ れんこん きゅうり スイートコーン らっきょう	米飯 砂糖 さつまいも		油 卵抜きマヨネーズ		

※印はアルファード米使用 ◎印は炊飯業者に委託する炊き込みごはん ○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