

米子市学校給食献立予定表

令和元年（2019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 収穫祭 		栗おこわ 里いもの味噌汁 長いもの含め煮 大学いも 鮭のチーズ焼 さばの生姜焼 牛肉とごぼうの炒め煮 きのごサラダ たこの中華サラダ りっちゃんサラダ 目の愛護デー献立 非常食給食		爽りの秋、食欲の秋がやってきました。お米をはじめ、栗やさつまいも、里いも、長いも、ごぼう、きのこなど、いろいろな食べ物が収穫の時期を迎えます。また、さんまやさば、鮭などの魚も脂が乗って旬を迎えます。そこで、今月の給食は旬の食べ物を多く取り入れて季節が楽しめる献立にしています。 10日は「目の愛護デー」で、目によい食べ物を多く取り入れた給食です。11日には「非常食給食」で非常時を意識した給食です。21日は「即位礼正殿の儀」をお祝いし、鳥取県からの献上品である「はたはた」を取り入れた給食です。ご家庭でも、旬や行事を意識した食卓を囲んでいただけたらと思います。					
				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 (火)	米飯	牛乳	カレースープ きのごソースハンバーグ 大根とじゃこのサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん パセリ 水菜 赤ピーマン	たまねぎ にんにく ぶなしめじ エリンギ 大根 きゅうり	米飯 長いも レンズ豆 砂糖	油
2 (水)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えびシューマイ ゆかり和え	豚肉 豆腐 味噌 えび すけとうだら	牛乳	にんじん 赤じそ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	麦ごはん シューマイの皮(小麦粉) 砂糖 でん粉	ごま油
3 (木)	米飯	牛乳	湯葉のすまし汁 はまちのみりん焼 田舎和え	湯葉 はまち	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 小松菜	えのき茸 太もやし 大根	米飯	油
4 (金)	おからパン	牛乳	焼豚スープ 大学いも チキンサラダ	焼豚 鶏肉	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	ぶなしめじ 太もやし キャベツ	おからパン さつまいも 砂糖	ごま油
7 (月)	米飯	牛乳	ハムコンスープ ●鮭のチーズ焼 ひじきサラダ	ロースハム 鮭	牛乳 チーズ ひじき	にんじん さやいんげん パセリ	スイートコーン 白ねぎ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	米飯 じゃがいも	卵抜きマヨネーズ 油
8 (火)	米飯	牛乳	もずくスープ 春巻 切干大根の中華和え	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 もずく	チンゲン菜 にんじん ブロッコリー	えのき茸 切干大根 太もやし 干しいたけ たまねぎ キャベツ	米飯 米粉 春巻の皮(小麦粉) 砂糖 春雨	油 ごま油
9 (水)	米飯	牛乳	さつまいもの味噌汁 牛肉とごぼうの炒め煮 おかか和え	味噌 牛肉 かつお節	牛乳	にんじん 赤ピーマン さやいんげん ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	米飯 さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま
10 (木)	※ キャロットピラフ 目の愛護デー	牛乳	白身魚フライ きのごサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 ほき ロースハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ えのき茸 ぶなしめじ 枝豆 きゅうり	米飯 レンズ豆 小麦粉 パン粉 ブルーベリーゼリー	油 卵抜きマヨネーズ
11 (金)	食パン (中学校) 非常食給食	牛乳	非常食カレー いも団子汁 フルーツ合わせ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん トマト	スイートコーン たまねぎ 白ねぎ 大根 ぶなしめじ ごぼう あかん りんご 鶏 パイナップル 白玉こんにゃく	米飯 じゃがいも 食パン(中学校) いももち	油
15 (火)	米飯	牛乳	にら菜スープ 若鶏の香味ねぎソースかけ たこの中華サラダ	豚肉 鶏肉 たこ	牛乳	にんじん にら 青ねぎ 赤ピーマン チンゲン菜	たまねぎ ぶなしめじ 白ねぎ 生姜 太もやし	米飯 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油
16 (水)	米飯	牛乳	里いもの味噌汁 さんまの塩焼 磯香和え	油揚げ 味噌 さんま	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ 小松菜	大根 キャベツ	米飯 里いも	油
17 (木)	米飯	牛乳	ビーフンスープ 豚肉のごま味噌焼 ●ミモザ和え	鶏肉 味噌 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	干しいたけ 白ねぎ 生姜	米飯 ビーフン 砂糖	ごま
18 (金)	コッペパン	牛乳	●こめっこのクリーム煮 あじフライらっきょうタルタル ブロッコリーサラダ	チキンハム あじ 	牛乳 スキムミルク	にんじん 青じそ チンゲン菜 ブロッコリー	白ねぎ ぶなしめじ えのき茸 らっきょう 大根 キャベツ	コッペパン さつまいも パン粉 小麦粉	油 卵抜きマヨネーズ
21 (月)	※ 栗おこわ お祝い献立	牛乳	はたはたの天ぷら 干草和え 令和ゼリー	鶏肉 はたはた ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	わらび ぜんまい えのき茸	米飯 栗 小麦粉 でん粉 令和ゼリー	油 ごま油
23 (水)	玄米ごはん	牛乳	ハヤシライス ●ほうれん草オムレツ フレンチサラダ	牛肉 鶏卵	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ エリンギ 黄ピーマン 大根 にんにく きゅうり	玄米ごはん 砂糖	油
24 (木)	米飯	牛乳	生揚げの味噌汁 鶏の照焼 アーモンド和え	生揚げ 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ	米飯 砂糖	アーモンド
25 (金)	黒糖パン	牛乳	ポトフ えびカツ りっちゃんサラダ	チキンウィンナー えび かつお節 ロースハム	牛乳 昆布	にんじん 豆苗 トマト	白ねぎ ぶなしめじ 大根 スイートコーン キャベツ きゅうり	黒糖パン 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	油
28 (月)	米飯	牛乳	長いもの含め煮 ますの塩麹焼 ごま和え	牛肉 生揚げ ます	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	こんにゃく ごぼう ぶなしめじ キャベツ	米飯 長いも 砂糖	油 ごま
29 (火)	米飯	牛乳	●かき玉スープ 豚肉のケチャップがらめ ブロッコリー	鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳 昆布	にら にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ きくらげ 生姜 白ねぎ 大根	米飯 でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油
30 (水)	米飯	牛乳	豚汁 さばの生姜焼 甘酢和え	豚肉 油揚げ 味噌 さば	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ 生姜 きゅうり	米飯 里いも 砂糖	油
31 (木)	米飯	牛乳	コンソメスープ フランクのごま揚げ かぼちゃサラダ	チキンフランク	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	大根 キャベツ たまねぎ きゅうり スイートコーン	米飯 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	ごま油 卵抜きマヨネーズ

※印はアルファーマイスター使用 ○印はスプーンがつく日(◎印は使い捨てスプーン) ●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー