

令和3年度10月分 米子市学校給食献立予定表

米子市教育委員会

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 グリルチキン たこのマリネ ポトフ	ポークウィンナー とりにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ にんにく ぶなしめじ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら
4 (月)	ごはん	牛乳 牛肉とごぼうの炒め煮 ゆでとうもろこし 大根の味噌汁	なまあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ あかピーマン さやいんげん	しろねぎ ごぼう だいこん こんにゃく スイートコーン	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま
5 (火)	ごはん	牛乳 鶏肉のレモンマリネ 海藻サラダ オニオンスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん パセリ あおじそ チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ レモン きゅうり スイートコーン	ごはん さとう ごむぎこ でんぷん	あぶら
6 (水)	ごはん	牛乳 さんまの塩焼おろしソース 干草和え もずくのすまし汁	とうふ さんま ローズハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	しろねぎ だいこん えのきたけ	ごはん	あぶら ごまあぶら
7 (木)	麦ごはん	牛乳 コーンシュウマイ 壁わかめのナムル 薯蕷のピリ辛炒め	ぶたにく すけとうだら みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ もやし ほしいたけ たけのこ しょうが にんにく きゅうり スイートコーン	むぎごはん はるさめ さとう でんぷん シュウマイのかわにむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま
8 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 肉団子のケチャップソース ささみの香味サラダ コンソメスープ	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん チンゲンサイ	だいこん キャベツ しろねぎ きゅうり にんにく	コッペパン さとう あかいんげんまめ	あぶら
○ 11 (月)	※ キャロット ピラフ	牛乳 鮮フライ 焼豚サラダ ブルーベリーゼリー	とりにく さけ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん さとう レンズまめ パン ブルーベリーゼリー	あぶら
○ 12 (火)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 アーモンド和え お魚そうめんのすまし汁	なとう かまぼこ とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	しろねぎ もやし にんにく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド
○ 13 (水)	ひん米 ごはん	牛乳 オムレツ マセドアンサラダ ハヤシライス	ぎゅうにく たまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ スイートコーン エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく	げんまいごはん	あぶら
14 (木)	ごはん	牛乳 はまちのみりん焼 ブロッこんぶ 望いもの味噌汁 しそふりかけ	はまち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー あかじそ	ごぼう こんにゃく しろねぎ きゅうり	ごはん さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら
15 (金)	黒糖パン	牛乳 きのこソースハンバーグ カラフルサラダ ハムコンソープ	ローズハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん さやいんげん チンゲンサイ あかピーマン	スイートコーン しろねぎ きピーマン キャベツ ぶなしめじ エリンギ	こくとうパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら
18 (月)	ごはん	牛乳 薯蕷 切干大根の中華和え キムチスープ	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しろねぎ はくさい きりほしだいこん もやし	ごはん さとう はるまきのかわ (こむぎこ)	あぶら ごまあぶら
19 (火)	ごはん	牛乳 とつん味噌ステーキ きのこ王国マヨ和え あご竹輪のすまし汁	あごちくわ ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ しょうが ぶなしめじ きゅうり えのきたけ	ごはん さとう	たまごめきマヨネーズ
20 (水)	ごはん	牛乳 焼ししゃも ごま和え 長いもの含め煮	ぎゅうにく なまあげ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく たまねぎ キャベツ	ごはん さとう ながいも	ごま あぶら
21 (木)	ごはん	牛乳 バーベキューソース炒め ブロッコリーサラダ 野菜スープ	チキンウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ ピーマン トマト ブロッコリー	しろねぎ だいこん ぶなしめじ スイートコーン きゅうり にんにく れんこん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
◎ 22 (金)	非常食給食 食パン (中学のみ)	牛乳 非常食カレー フルーツ合わせ いも団子汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	スイートコーン たまねぎ にんにく しろねぎ だいこん みかん ごぼう りんご ぶなしめじ おうとう パイナップル	ごはん じゃがいも いもち しらたまこんにゃく しょくパン(中のみ)	
25 (月)	※ 菓おこわ	牛乳 かつおフライ れんこんサラダ スイートポテト	かつお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう わらび ぜんまい れんこん キャベツ	ごはん くり パン こ スイートポテト	あぶら たまごめきマヨネーズ
○ 26 (火)	ごはん	牛乳 ピビンバ ゆかり和え 白濁スープ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ ほうれんそう ブロッコリー	きくらげ しろねぎ たけのこ スイートコーン しょうが はくさい だいすもやし にんにく だいこん	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
27 (水)	ごはん	牛乳 白身魚の甘酢あん 機香和え 生揚げの味噌汁	なまあげ みそ すけとうだら	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ しろねぎ もやし	ごはん さとう でんぷん	あぶら
28 (木)	国際交流 ごはん	牛乳 北京ダック風チキン 春雨入り中華サラダ 水餃子 ●杏仁豆腐	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	チンゲンサイ にら にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり	ごはん さとう ごむぎこ はるさめ あん にんどう ぎょうざのかわ (こむぎこ)	ごまあぶら
○ 29 (金)	コッペパン	牛乳 かぼちゃコロッケ りっちゃんサラダ ●白いんげん豆のポターージュ	とりにく ぶたにく ローズハム とうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ スキムミルク	ブロッコリー にんじん ほうれんそう だいこん かぼちゃ こまつな トマト	しろねぎ 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 パン じゃがいも さとう しろいんげんまめ	あぶら

※印はアルファー化米使用 ○印はスプーン ◎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 【材料の種類は主な食品を記載】