

# 令和4年度 12月分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 (木)	ごはん	牛乳 さけ しほろうじやき 鮭の塩麹焼 五目きんぴら のっぺい汁	とりにく ふたにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン さやいんげん	こんにやく たけのこ しろねぎ ごぼう	ごはん さとう さといも でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
2 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 えびカツ 海藻サラダ ハムコンソープ	ロースハム えび	ぎゅうにゅう わかめ かんでん	にんじん あおじそ さやいんげん ブロッコリー	スイートコーン ぶなしめじ だいこん	だいせんこむぎことうパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら
5 (月)	ごはん	牛乳 コーンシューマイ 中華サラダ 白湯スープ	ふたにく とうふ すけとうだら チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しろねぎ たけのこ もやし きくらげ キャベツ にんにく スイートコーン きゅうり	ごはん さとう シューマイのかわ(こむぎ) はるさめ	あぶら
6 (火)	ごはん	牛乳 さわらのカレー焼 ゆかり和え 寄せ鍋	とりにく やきとうふ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ ブロッコリー	はくさい キャベツ しろねぎ だいこん ぶなしめじ	ごはん くすきり	あぶら
7 (水)	国際交流給食 ごはん	牛乳 ●キンパの具(玉子入り) コンナムルムチム スンドゥブ キム(韓国のり)※手巻き用	とうふ たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり 	にんじん にら ほうれんそう	はくさい ごぼう しろねぎ もやし だいずもやし だいこん にんにく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
8 (木)	ごはん	牛乳 いわしのかば焼 ブロッこんぶ 豚汁	ふたにく いわし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	ごぼう しょうが だいこん	ごはん さとう さつまいも こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら
9 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ハンバーグ ほたてと水菜のサラダ 冬野菜スープ	チキンウイナー とりにく ふたにく ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みずな あおじそ	しろねぎ はくさい きゅうり だいこん	だいせんこむぎことうパン さとう	
12 (月)	玄米ごはん	牛乳 スタミナ納豆 切干大根の中華和え 春雨スープ	ふたにく みそ なっとう チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら あおねぎ チンゲンサイ	しろねぎ もやし きりほしだいこん きゅうり にんにく	げんまいごはん さとう はるさめ	あぶら
13 (火)	ごはん	牛乳 五色揚げ ごま和え お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ だいず とりにく みそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ こまつな	ほししいたけ しろねぎ キャベツ	ごはん でんぷん さつまいも さとう	あぶら ごま
14 (水)	ごはん	牛乳 ●ほうれん草オムレツ ツナサラダ ハヤシライス	ふたにく たまご まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ スイートコーン にんにく	ごはん さとう でんぷん	あぶら
15 (木)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 干草和え 味噌おでん	とりにく がんもどき シルバー ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく にんにく えのきたけ	ごはん さといも さとう	あぶら ごまあぶら
16 (金)	小型 大山こむぎ コッパン	牛乳 クリスマス献立 クリスマスチキン ★もみの木サラダ 星の米粉マカロニミネストローネ クリスマスケーキ	とりにく かんでん チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー あかピーマン	キャベツ しろねぎ きゅうり きピーマン	こがだいせんこむぎコッパン こめこマカロニ クリスマスケーキ さとう でんぷん	あぶら 
19 (月)	※ どんどうけ飯	牛乳 はたはたの天ぷら 田舎和え こめ粉のみかんタルト	とりにく とうふ あぶらあげ はたはた	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう もやし こんにやく だいこん	ごはん こむぎこ でんぷん こめこのみかんタルト	あぶら ごまあぶら
20 (火)	愛ごはん	牛乳 ハムステーキ じゃこサラダ ポークカレー	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あかピーマン さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり にんにく だいこん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら
21 (水)	ごはん	牛乳 ●白ねぎ玉子焼 茎わかめのナムル キムチチゲ	ふたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら ブロッコリー	しろねぎ もやし はくさい キャベツ	ごはん ぎょうざのかわ(こむぎ) さとう	ごまあぶら
22 (木)	冬空献立 ごはん	牛乳 とりにく 鶏肉のゆずマリネ かぼちゃサラダ かぶのコンソメスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	しろかぶ しろねぎ ゆず スイートコーン ぶなしめじ きゅうり	ごはん さとう こむぎこ でんぷん さつまいも	あぶら たまごぬきマヨネーズ

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理 ★印は乳アレルギー対応の料理 【材料の種類は主な食品を記載】

ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファー化米使用