



令和5年度7・8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)	
7月	3 (月)	ごはん 牛乳	豚肉のごま味噌焼 おかか和え もずくの中華スープ	とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ こまつな	えのきたけ しょうが キャベツ	ごはん さとう	ごま
	4 (火)	ごはん 牛乳	シルバーの照焼 ささみとピーマンの仲良し和え じゃがいもの味噌汁	あぶらあげ みそ シルバー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン	しろねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら たまごめきマヨネーズ
	5 (水)	ごはん 牛乳	トリアスリート献立 鉄人ドライカレー フルーツ合わせ 野菜スープ	チキンウイナー ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ にんにく しろねぎ レーズ おとう バイナップル スイートコーン りんご みかん	ごはん しらたまこんにゃく	あぶら
	6 (木)	ごはん 牛乳	あじフライ ゆかり和え ガイナ牛骨ラーメン	やきぶた あじ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ あかじそ	たけのこ キャベツ しろねぎ きゅうり もやし	ごはん パンこ ちゅうかさば こむぎこ	あぶら
	7 (金)	ごはん 牛乳	七タ献立 お星さまハンバーグ カラフルサラダ 天の川スープ 七タゼリー	ポークウイナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん あかピーマン チンゲンサイ オクラ	キャベツ きピーマン ぶなしめじ きゅうり たまねぎ	ごはん ピーマン さとう たなばたゼリー でんぶん	あぶら
	10 (月)	ごはん 牛乳	スタミナ納豆 春雨サラダ 白湯スープ	とりにく みそ なっとう ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん にら あおねぎ	もやし スイートコーン しろねぎ キャベツ にんにく きくらげ きゅうり	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
	11 (火)	ごはん 牛乳	さばの香味焼 干草和え 豚汁	ぶたにく みそ さば チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう にんにく こんにゃく しろねぎ えのきたけ	ごはん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら
12 (水)	ごはん 牛乳	コーンシューマイ 即席漬 なすと春雨のピリ辛炒め	ぶたにく みそ すけとうだら とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	なす たけのこ しょうが たまねぎ しろねぎ エリンギ きゅうり にんにく スイートコーン キャベツ	ごはん でんぶん パンこ はるさめ さとう シューマイのかわ(ごまこ)	あぶら ごまあぶら	
13 (木)	ごはん 牛乳	若鶏のねぎソースかけ 田舎和え 豆腐のすまし汁	とうふ とりにく	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 キャベツ ほししいたけ しょうが だいこん	ごはん でんぶん さとう	あぶら	
14 (金)	ごはん 牛乳	ますの香草パン粉焼 ほたてのセビーチェサラダ トマトスープ	とりにく ます ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト チンゲンサイ さやいんげん あおじそ	たまねぎ きゅうり ズッキーニ にんにく だいこん	ごはん さとう パンこ	あぶら	
18 (火)	ごはん 牛乳	ポークフランク ひじきサラダ 夏野菜カレー	とりにく ポークフランク	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ トマト さやいんげん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく なす キャベツ しょうが きゅうり スイートコーン	ごはん さとう	あぶら	
19 (水)	ごはん 牛乳	とっとなごまダレ オクラの磯香和え あご竹輪のすまし汁	とびうお ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん オクラ あおねぎ こまつな	えのきたけ しろねぎ キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	
20 (木)	ごはん 牛乳	肉団子の甘酢あん ごぼうサラダ 中華スープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう くわかめ	あおねぎ にんじん チンゲンサイ	たけのこ スイートコーン しろねぎ ごぼう たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	ごはん さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ	
8月	24 (木)	ごはん 牛乳	春巻 きゅうりのナムル キムチスープ	ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん にら	ぶなしめじ もやし はくさい たまねぎ きゅうり	ごはん はるさめ はるまきのかわ(ごまこ) さとう	あぶら ごまあぶら
	25 (金)	ごはん 牛乳	グリルチキン 海藻サラダ 長いものカレースープ	ポークウイナー とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん あおじそ さやいんげん チンゲンサイ	しろねぎ きゅうり なし だいこん にんにく	ごはん ながいも さとう	あぶら
	28 (月)	ごはん 牛乳	かつおフライ わかめとたこの酢の物 なすの味噌汁	ぶたにく たこ あぶらあげ みそ かつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	なす キャベツ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま
	29 (火)	ごはん 牛乳	ハムステーキ コールスロー ハヤシライス	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ グリーンピース きゅうり	ごはん さとう	あぶら
	30 (水)	ごはん 牛乳	回鍋肉 中華サラダ ピーンスープ	とうふ みそ ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう くわかめ	にら あかピーマン にんじん ピーマン	しろねぎ きゅうり キャベツ もやし スイートコーン	ごはん でんぶん ピーマン さとう	あぶら ごまあぶら
	31 (木)	ごはん 牛乳	さばの味噌煮 アーモンド和え いももち汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう しろねぎ キャベツ	ごはん いももち さとう	あぶら アーモンド

○印はスプーンがつく日

ごはんは星空舞(米子市産)を使用

【材料の種類は主な食品を記載】

