



令和6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	1(月)	ごはん	牛乳 海鮮シューマイ 春雨の中華サラダ キャベツのうま塩スープ	ふたにく いかに たら チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり スイートコーン にんにく	ごはん さとう シューマイのかわ(こむぎ) はるさめ	あぶら ごまあぶら		
	2(火)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 即席和え いももち汁	さば みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	ごぼう しろねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん いももち	ごま ごまあぶら		
	トリアスリート献立		3(水)	麦ごはん	牛乳 鉄人ドライカレー フルーツ合わせ コンソメスープ	 ベーコン 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	しろねぎ キャベツ たまねぎ レーズン にんにく みかん もも りんご	むぎごはん しらたまこんにゃく	あぶら
	4(木)	ごはん	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ゆかり和え マーボー豆腐	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃも あおのり	にんじん にら あかじそ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら		
	5(金)	ごはん	牛乳 お星さまハンバーグ きらきらサラダ 天の川スープ 七夕ゼリー	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん オクラ チンゲンサイ あかピーマン あおじそ	スイートコーン しろねぎ えのきたけ きゅうり きピーマン だいこん たまねぎ	だいせんにむぎコッパン こめマカロニ さとう でんぶん たなばたゼリー			
8(月)	ごはん	牛乳 豚肉のキムチ炒め 中華クラゲの和え物 もずくの中華スープ	とりにく とうふ くらげ ふたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ にら	ぶなしめじ はくさい たまねぎ しょうが きゅうり もやし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら			
9(火)	ごはん	牛乳 かつおかつ 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 かつお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ きゅうり	ごはん パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら たまごぬきマヨネーズ			
10(水)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 ごま和え あご竹輪のすまし汁	あごちくわ なっとう みそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	えのきたけ しろねぎ にんにく キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま			
11(木)	ごはん	牛乳 ●オムレツ コーンサラダ 夏野菜カレー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん トマト	たまねぎ スイートコーン しょうが にんにく なす キャベツ きゅうり	げんまいごはん じゃがいも さとう	あぶら			
12(金)	ごはん	牛乳 若鶏のプロバンス風 フリユイ・ド・メールマリネ ★ヨネギーズのヴィシソワーズ	とりにく ほたて いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン トマト	しろねぎ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ きピーマン むらさきキャベツ	だいせんこむぎコッパン じゃがいも さとう でんぶん	オリーブ油 あぶら			
16(火)	小ごはん	牛乳 揚げ餃子 きゅうりの中華サラダ 野菜たっぷりだんだんラーメン	とりにく ふたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ もやし きゅうり スイートコーン	ごはん ちゅうかさそば ギョーザのかわ(こむぎ)	あぶら ごま			
17(水)	ごはん	牛乳 あじの甘辛 オクラの磯香和え 豆腐の味噌汁	とうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ パセリ オクラ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら			
18(木)	ごはん	牛乳 厚揚げの肉味噌炒め アーモンド和え お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ とりにく みそ なまあげ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん にら ほうれんそう こまつな	しろねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら アーモンド			
19(金)	ごはん	牛乳 ますのポテトフレーク焼 ハムサラダ コンソメスープ	ます ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん チンゲンサイ	スイートコーン たまねぎ キャベツ きゅうり	だいせんこむぎパンパン じゃがいも さとう	たまごぬきマヨネーズ あぶら			
22(月)	ごはん	牛乳 あんかけつくね はりはり和え 豚汁	ふたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう でんぶん				
23(火)	ごはん	牛乳 回鍋肉 きつねのナムル 白湯スープ	ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン にら	しろねぎ きくらげ スイートコーン きゅうり キャベツ もやし	ごはん さとう はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら			
26(月)	ごはん	牛乳 がいなスタミナもりもり納豆 もやしの塩ナムル ユッケジャンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ しろねぎ にんにく ほししいたけ スイートコーン らっきょう きゅうり もやし	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら			
27(火)	ごはん	牛乳 白身魚フライ 干草和え 厚揚げの味噌汁	なまあげ みそ ホキ 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 こまつな	たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら			
28(水)	ごはん	牛乳 なすのピーマン炒め ゆかり和え ピーンスープ	とりにく ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あかじそ	しろねぎ なす たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん さとう ピーマン でんぶん	ごま あぶら			
29(木)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 チンゲン菜のごまマヨ和え ●もずくのかきたま汁	たまご シルバー ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	ごはん でんぶん	あぶら ごま たまごぬきマヨネーズ			
30(金)	ごはん	牛乳 メンチカツ 青じそサラダ トマトスープ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおじそ さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ えだまめ	だいせんこむぎパンパン さとう	あぶら			

○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

