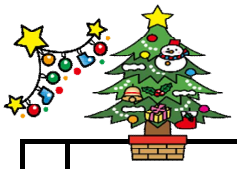

令和６年度　１２月分学校給食献立予定表

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）
○	2(月)	ごはん	牛乳	ハムステーキ コールスロー ハヤシライス	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ　エリンギ にんにく　キャベツ　グリンピース スイートコーン　きゅうり	ごはん さとう	あぶら
	3(火)	ごはん	牛乳	はまちの照焼 五目きんぴら さつまいもの味噌汁	あぶらあげ みそ　ぶたにく はまち	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん　さとう さつまいも でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
○	4(水)	国際交流献立【韓国】 小ごはん	牛乳	タッカンジョン（鶏肉の甘辛から揚げ） ムナムル（大根ナムル） プデチゲ（韓国風鍋）	チキンウインナー　ローズハム ぶたにく　とりにく とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にら	ほししいたけ　しろねぎ はくさい　にんにく たまねぎ　だいこん	ごはん　さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま
	5(木)	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 ブロッこんぶ のっぺい汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	こんにゃく だいこん　しろねぎ キャベツ　きゅうり	ごはん でんぷん さといも	ごまあぶら
○	6(金)	大山こむぎ黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ 水菜とほたてのサラダ 白菜のコンソメスープ	ぶたにく だいず ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト さやいんげん みずな　あおじそ	はくさい　ぶなしめじ たまねぎ　にんにく きゅうり　えだまめ　だいこん	だいせんこむぎこくとうパン じゃがいも さとう	あぶら
	9(月)	小ごはん	牛乳	いわしのかば焼 アーモンド和え 具だくさん豚汁	ぶたにく みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ　だいこん ごぼう　しょうが はくさい	ごはん　さとう こむぎこ でんぷん	あぶら アーモンド
	10(火)	ごはん	牛乳	肉野菜炒め 中華クラゲの和え物 もずくスープ	とうふ ぶたにく　とりにく くらげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ ピーマン	えのきたけ　キャベツ たまねぎ　きゅうり　にんにく もやし　スイートコーン	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら
	11(水)	ごはん	牛乳	さわらの西京焼 ゆかり和え 寄せ鍋	とりにく とうふ　さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかじそ	はくさい　しろねぎ ぶなしめじ　キャベツ だいこん	ごはん くずきり さとう	あぶら
	12(木)	小ごはん	牛乳	さつまいもの五色揚げ 磯香和え お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ とりにく　ぶたにく だいず　みそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん　あおねぎ パセリ こまつな	ほししいたけ しろねぎ はくさい	ごはん　さとう さつまいも でんぷん	あぶら
	13(金)	小型 大山こむぎコッペパン	牛乳	星型ハンバーグ もみの木サラダ 星の米粉マカロニスープ クリスマスケーキ	チキンウインナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー あかピーマン	キャベツ　たまねぎ きゅうり だいこん スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン こめこマカロニ さとう　でんぷん クリスマスケーキ	あぶら
○	16(月)	ごはん	牛乳	●厚焼卵の中華あんかけ 茎わかめのナムル マーボー大根	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら チンゲンサイ	だいこん　たまねぎ　たけのこ エリンギ　しょうが　にんにく もやし　きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
	17(火)	ふるさと献立 ごはん	牛乳	ますの塩麹焼 千草和え じゃぶ煮	ぶたにく　なまあげ ます チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	はくさい　しろねぎ ごぼう　こんにゃく えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
○	18(水)	ごはん	牛乳	スタミナ納豆 大根サラダ 白湯スープ	とりにく　ぶたにく なっとう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　チンゲンサイ あおねぎ ブロッコリー	スイートコーン たまねぎ　にんにく だいこん	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごま
	19(木)	**※どんどろけ献立**	**牛乳**	**はたはたの天ぷら** **田舎和え** **お米のりんごタルト**	**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** **ほうれんそう**	**ごぼう　こんにゃく** **はくさい** **だいこん**	**ごはん　こむぎこ** **でんぷん** **おこめのりんごタルト**	**ごまあぶら** **あぶら**
	20(金)	冬至献立 大山こむぎコッペパン	牛乳	ポークフランク ●ブロッコリーと卵のマヨサラダ かぼちゃのミネストローネ	とりにく ポークフランク たまご	ぎゅうにゅう	にんじん　かぼちゃ さやいんげん　トマト ブロッコリー	たまねぎ　ぶなしめじ にんにく　スイートコーン きゅうり	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも さとう	たまごぬきマヨネーズ
	23(月)	小ごはん	牛乳	揚げギョーザ バンバンジーサラダ 味噌ラーメン	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん にら	しろねぎ　たけのこ　もやし スイートコーン　しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり　たまねぎ	ごはん ちゅうかそば ギョーザのかわ（こむぎこ）	ごまあぶら あぶら ごま
○	24(火)	ごはん	牛乳	白身魚のポテトフレーク焼 海藻サラダ 冬野菜カレー	ほき	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	ほうれんそう　にんじん パセリ　ブロッコリー あおじそ	ぶなしめじ　しろねぎ にんにく　だいこん きゅうり	ごはん さつまいも じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ 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　　※印はアルファー化米使用　　【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