



令和6年度 3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)
3 (月)	※ とっぴりめして ぼかぼか GOHAN	牛乳	ますの塩麴焼 いなかな 田舎和え お祝いケーキ	ます とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう 	にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ ほししいたけ こんにゃく だいこん	ごはん さつまいも お祝いケーキ	あぶら
4 (火)	ごはん	牛乳	焼肉 きき きわかめのナムル 白湯スープ	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん なら ブロッコリー チンゲンサイ	スイートコーン もやし はくさい たまねぎ エリンギ きゅうり	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
5 (水)	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 ゆかり和え けんちん汁	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう 	にんじん ブロッコリー あおねぎ あかじそ	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん でんぶん さとう	
6 (木)	ごはん	牛乳	グリルチキンのやみつらっきょうねぎソースかけ ごま和え もずくスープ	とりにく やきふた 	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 たまねぎ にんにく らっきょう しろねぎ はくさい なし	ごはん さとう でんぶん	ごま
7 (金)	だいせん 大山こむぎ こくとう 黒糖パン	牛乳	ポークビーンズ 大根サラダ オニオンスープ	ぶたにく チキンウィンナー だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ トマト あおじそ ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ スイートコーン にんにく だいこん えだまめ	だいせんこむぎこくとうパン さとう	あぶら
10 (月)	しょう 小ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 干草和え 栄養まんてん味そ肉じゃが	こもちししゃも とりにく みそ あおのり ロースハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな ほうれんそう	しろねぎ えだまめ こんにゃく えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう さつまいも こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら
11 (火)	しょう 小ごはん	牛乳	ネギボのちいピザ イタリアンサラダ ポトフ 	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう 	にんじん トマト ブロッコリー ピーマン あかピーマン	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり にんにく だいこん しろねぎ きピーマン スイートコーン セロリ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら
12 (水)	ごはん	牛乳	かつおフライ パンサンスー ●白ねぎたっぷり中華卵スープ	かつお たまご とりにく わかめ ポークハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら	もやし しろねぎ きゅうり キャベツ	ごはん はるさめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ	ごまあぶら あぶら
13 (木)	ごはん	牛乳	豚肉の梨ダレしょうが炒め アーモンド和え 豆腐の味噌汁	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう 	あおねぎ にんじん こまつな	だいこん しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし なし	ごはん さとう アーモンド でんぶん	あぶら
14 (金)	だいせん 大山こむぎ こくとう 黒糖パン	牛乳	ハムステーキ ツナサラダ ★体ほっこりふると食材入れちゃったシチュー	とりにく ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう 	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	しろねぎ はくさい ぶなしめじ キャベツ スイートコーン	だいせんこむぎこくとうパン さとう ながいも 	あぶら
17 (月)	ごはん	牛乳	さばの香味焼 磯香和え 体をねがらうおいヘルシーキムチゲ	ぶたにく とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん なら こまつな	はくさい しろねぎ もやし	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら
18 (火)	しょう 小ごはん	牛乳	焼きギョーザ ●ねばシャリポテサラダ おしずぎでショクふるさとパラダイスカレーうどん	とりにく ぶたにく たまご あごちくわ	ぎゅうにゅう 	にんじん ブロッコリー さやいんげん	しろねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり	ごはん ながいも じゃがいも うどん ぎょうざのかわ(こむぎこ)	たまごめきマヨネーズ
19 (水)	ごはん	牛乳	スタミナ納豆 ブロッこんぶ のっぺい汁 	ぶたにく とりにく みそ なつとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ ブロッコリー	だいこん こんにゃく しろねぎ にんにく キャベツ	ごはん さとう さといも でんぶん	ごまあぶら あぶら
21 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳	ポテトといかのカラメル チキンサラダ 米粉マカロニのミネストローネ	ポークウィンナー いか とりにく	ぎゅうにゅう 	にんじん あおじそ トマト さやいんげん チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ だいこん きゅうり にんにく スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン こめマカロニ さとう こむぎこ じゃがいも	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

※印はアルファ化米使用

太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」