



令和5年度 11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 (水)	ごはん	牛乳 鮭フライ 千草和え けんちん汁	さけ 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 えのきたけ だいこん しろねぎ	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら ごまあぶら
2 (木)	ごはん	牛乳 ピビンバ もやしのナムル 中華スープ	とうふ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり しろねぎ スイートコーン もやし はくさい にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
6 (月)	ごはん	牛乳 豚肉とにらの炒めもの ごぼうのごまマヨ和え 生揚げの味噌汁	なまあげ みそ とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ぶなしめじ きゅうり ごぼう たまねぎ にんにく だいこん	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま たまごめきマヨネーズ
7 (火)	ごはん	牛乳 鶏の照焼 ブロッコリー キャベツのうま塩スープ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たけのこ しろねぎ にんにく だいこん きゅうり	ごはん	ごまあぶら
8 (水)	ごはん	牛乳 いい歯の日献立 ししゃもの磯辺揚げ はりはり和え じゃがいものそぼろ煮	ふたにく	ぎゅうにゅう あおのり こもちししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく キャベツ しろねぎ だいこん きゅうり	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
9 (木)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 切干大根のナムル 白湯スープ	とりにく みそ なっとう まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ ブロッコリー	だいこん きゅうり きくらげ スイートコーン たまねぎ きりほしだいこん にんにく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
10 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ささみフライ りっちゃんサラダ カレースープ	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎことうパン じゃがいも パンこ	あぶら
13 (月)	ごはん	牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ アーモンド和え お魚そうめんのすまし汁	ふたにく とりにく みそ かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にら こまつな あおねぎ にんじん	しろねぎ しょうが もやし ほししいたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	アーモンド あぶら
14 (火)	※ 吹き寄せ 中華おこわ	牛乳 とんかつ 磯香和え りんごゼリー	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	まいたけ ほししいたけ はくさい	ごはん パンこ ぎんなん りんごゼリー	ごまあぶら あぶら
15 (水)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 ブロッコリーのマヨ和え もすくのすまし汁	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ブロッコリー	えのきたけ きゅうり しろねぎ スイートコーン	ごはん	たまごめきマヨネーズ
16 (木)	ごはん	中国国際交流給食 小籠包 凉拌海蜇(中華クラゲの和え物) 粟米湯(卵の中華コーンスープ)	たまご くらげ ふたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たけのこ もやし しろねぎ きゅうり スイートコーン キャベツ	ごはん でんぷん ジョーロパンのかわ(こむぎ) さとう	ごまあぶら ごま
17 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 フランクのトマトソース 大山ブロッコリーの香味サラダ ★漢かんしょシチュー	チキンフランク ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	しろねぎ ぶなしめじ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ カリフラワー グリーンピース	だいせんこむぎコッペパン さつまいも さとう でんぷん	あぶら
20 (月)	ごはん	牛乳 揚げギョーザ 春雨の中華サラダ キムチスープ	とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ はくさい きゅうり しろねぎ ほししいたけ	ごはん はるさめ ギョーザのかわ(こむぎ)	あぶら ごま
21 (火)	ごはん	牛乳 バーベキューソース炒め ツナサラダ コンソメスープ	ふたにく まぐろフレーク チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	ぶなしめじ キャベツ だいこん れんこん にんにく たまねぎ きゅうり スイートコーン	ごはん さとう でんぷん	あぶら
22 (水)	和食の日献立 ごはん	牛乳 シルバーの照焼 ごま和え ★弓ヶ浜味噌汁	なまあげ みそ シルバー	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	しろねぎ はくさい	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごま
24 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 煮込みハンバーグ 海藻サラダ オニオンスープ	ベーコン とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ トマト あかピーマン パセリ	たまねぎ きゅうり きピーマン キャベツ スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン さとう でんぷん	あぶら
27 (月)	ごはん	牛乳 さわらの白ねぎ西京焼 田舎和え いももち汁	とりにく さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しろねぎ もやし	ごはん いもち さとう	あぶら
28 (火)	ごはん	牛乳 回鍋肉 即席和え ピーンスープ	ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん にら ブロッコリー	きくらげ しろねぎ キャベツ だいこん	ごはん さとう ピーマン でんぷん ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら
29 (水)	髪ごはん	牛乳 ●ほうれん草オムレツ コールスロー ハヤシライス	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	エリンギ キャベツ たまねぎ にんにく スイートコーン グリーンピース きゅうり	むぎごはん さとう	あぶら
30 (木)	ごはん	牛乳 竹輪の天ぷら ゆかり和え さつま汁	ふたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ブロッコリー あかじそ	こんにゃく はくさい キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん さつまいも こむぎ	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

