



令和5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)	
○ 1 (金)	お祝い献立 小型 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 とりもーと白ねぎの仲良しハーグ カラフルサラダ コンソメスープ お祝いデザート	ポークウィンナー ぎゅうにく ぶたにく とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ しろねぎ だいこん きピーマン	だいせんこむぎことうパン さとう でんぶん おいわいデザート	あぶら	
○ 4 (月)	ひなまつり献立 ごはん	牛乳 長いも入りお宝 串なしやきとり 磯香和え 三色つみれのすまし汁 ひなあられ	すけとうだら とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ ほうれんそう あおねぎ こまつな	しろねぎ ぶなしめじ しょうが はくさい	ごはん ながいも さとう でんぶん ひなあられ	あぶら	
5 (火)	ごはん	牛乳 海鮮シューマイ 体を温めよう!!ピリ辛ブロッコリー炒め にら菜スープ	いか たら とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ もやし しろねぎ はくさい にんにく	ごはん パンこ はるさめ シューマイのかわ(こむぎ)	あぶら	
6 (水)	ごはん	牛乳 黒酢梨ソースのポークソテー らっきょうでさっぱりポテトサラダ 野菜スープ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ スイートコーン えのきたけ なし しろねぎ らっきょう	ごはん はちみつ さとう でんぶん じゃがいも さつまいも	たまごぬきマヨネーズ	
7 (木)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 千草和え 生揚げの味噌汁	なまあげ ぶたにく みそ シルバー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
8 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 住民を救った平左衛門の浜かんしょ大学芋 焼豚サラダ 肉団子スープ	とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい しろねぎ きくらげ キャベツ	だいせんこむぎコッペパン さつまいも はちみつ さとう	あぶら	
11 (月)	ごはん	牛乳 サク!ふわ!豆腐竹輪カツ ゆかり和え もずくのすまし汁	とうふちくわ もずく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん あかじそ	ぶなしめじ しろねぎ だいこん きゅうり キャベツ	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	
12 (火)	ごはん	牛乳 バーベキューソース炒め 海藻サラダ オニオンスープ	チキンハム ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん パセリ ピーマン あおじそ ブロッコリー	たまねぎ にんにく スイートコーン えのきたけ れんこん だいこん きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
13 (水)	ごはん	牛乳 あじの甘辛 栄養たっぷり!白ねぎと鶏肉の野菜いため 豚汁	ぶたにく みそ あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ パセリ	はくさい だいこん こんにゃく しろねぎ キャベツ ぶなしめじ らっきょう なし にんにく	ごはん さとう でんぶん ながいも	あぶら	
14 (木)	ごはん	牛乳 鳥取まるごと油淋鶏 ブロッこんぶ 中華スープ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら ブロッコリー	きくらげ もやし しょうが はくさい しろねぎ らっきょう なし キャベツ だいこん	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
15 (金)	小型 大山こむぎ コッペパン	牛乳 肉団子の甘酢あん ★シトラスサラダ(チーズ入り) だんだんやきそば	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 チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん	だいせんこむぎコッペパン やきそば(こむぎこ) マーマレード	あぶら	
○ 18 (月)	※ 等々をふきとばせ! とっ鶏 カラフルパエリア	牛乳 メンチカツ ネギポの香味サラダ みかんクレープ	とりにく ぶたにく あごちくわ ペーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン トマト にんじん	しろねぎ たまねぎ らっきょう にんにく キャベツ きゅうり なし	ごはん さとう みかんクレープ	あぶら	
19 (火)	ごはん	牛乳 豚肉のごま味噌炒め 田舎和え お魚 そうめんのすまし汁	かまぼこ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん さやいんげん こまつな	しろねぎ たまねぎ しょうが キャベツ だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	
○ 21 (木)	ごはん	牛乳 ささみフライ ハムサラダ ハヤシライス	ぎゅうにく とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり グリーンピース	ごはん こめこ じゃがいも さとう	あぶら	

○印はスプーンがつく日 ★印は乳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

※印はアルファー化米使用

太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」

