



令和3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 (月)	ごはん	牛乳 おろしソースハンバーグ アーモンド和え なめこの味噌汁	なまあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん こまつな	なめこ たまねぎ だいこん もやし	ごはん でんぶん さとう	アーモンド
2 (火)	ごはん	牛乳 鮭の香草焼 きのこサラダ 野菜スープ	とりにく さけ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ ぶなしめじ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら たまごめきマヨネーズ
4 (木)	ごはん	牛乳 豚肉の旨辛炒め 切干大根の中華和え わかめスープ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なら チンゲンサイ	もやし きりほしだいこん たまねぎ たけのこ にんにく きゅうり こんにゃく	ごはん でんぶん さとう	ごま あぶら
○ 5 (金)	コッペパン	牛乳 さつまいもの豆乳チーズ焼 ツナサラダ ミネストローネ	ベーコン とりにく とうにゅう 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 パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう さつまいも	あぶら
8 (月)	ごはん	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ごま和え さつま汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	しろねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま
○ 9 (火)	ごはん	牛乳 ドライカレー コールスロー コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ マッシュルーム スイートコーン にんにく えだまめ しろねぎ レーズン	ごはん さとう	あぶら
10 (水)	ごはん	牛乳 ●厚焼卵 ブロッコリーのゆかり和え 雑穀の炊き合わせ	たまご ぶたにく がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ ブロッコリー さやいんげん	ごぼう れんこん だいこん こんにゃく キャベツ ほししいたけ きゅうり	ごはん さといも さとう	あぶら
11 (木)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 焼豚サラダ なら菜スープ	とりにく さば やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん なら チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ	ごはん ピーマン さとう	ごまあぶら あぶら
○ 12 (金)	黒糖パン	牛乳 ハムステーキ 海藻サラダ ●麩の蜜りシチュー	だいず とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ かんてん	にんじん ブロッコリー あおじそ	たまねぎ ぶなしめじ だいこん	こくとうパン さつまいも	あぶら
○ 15 (月)	髪ごはん	牛乳 スタミナ納豆 わかめとたこの酢の物 いももち汁	なっとう ぶたにく たこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	はくさい しろねぎ きゅうり にんにく こんにゃく	むぎごはん いもち さとう	ごま あぶら
16 (火)	※ 吹き寄せ 中華おこわ	牛乳 白身魚フライ フロッこんぶ お菜のりんごタルト	とりにく たら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	まいたけ ほししいたけ ぜんまい キャベツ	ごはん ぎんなん パンこ こむぎこ おこめのりんごタルト	ごまあぶら あぶら
17 (水)	ごはん	牛乳 豚肉のごま味噌焼 れんこんサラダ 白湯スープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ なら	もやし スイートコーン しょうが しろねぎ れんこん きゅうり	ごはん さとう	ごま たまごめきマヨネーズ
18 (木)	ごはん	牛乳 沖ぶりの照焼 牛草和え ●茗茶風味味噌汁	なまあげ みそ チキンハム シルバー	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう	しろねぎ えのきたけ	ごはん さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら
19 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 大山どりのから揚げ ブロッコリーサラダ ヨネギズスープ	とりにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかピーマン さやいんげん ブロッコリー	しろねぎ キャベツ だいこん スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン はるさめ でんぶん	あぶら
○ 22 (月)	ごはん	牛乳 ●ほうれん草オムレツ 大根とじゃこのサラダ ポークカレー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん あかピーマン ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん グリーンピース なし	ごはん さとう じゃがいも レンズまめ	あぶら
24 (水)	和食の日 ごはん	牛乳 竹輪の笑ぶら 機巻和え けんちん汁	とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう ほししいたけ だいこん はくさい	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら
25 (木)	ごはん	牛乳 回鍋肉 薯蕷サラダ 函館字スープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン なら チンゲンサイ	ぶなしめじ しろねぎ キャベツ にんにく きゅうり しょうが	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら
26 (金)	コッペパン	牛乳 ジャークチキン 花野菜サラダ オニオンスープ	とりにく まくろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ にんにく カリフラワー しょうが キャベツ	コッペパン さとう	あぶら
29 (月)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ 塗わかめのナムル キムチチゲ	ぎゅうにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう くわかめ	なら チンゲンサイ	しろねぎ はくさい たまねぎ にんにく きゅうり もやし	ごはん シューマイのかわこむぎこ さとう	あぶら
30 (火)	ごはん	牛乳 鰯の白ねぎ味噌焼 田舎和え 肉じゃが	ぶたにく さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく もやし だいこん しろねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら

※印はアルファード米使用 ○印はスプーン ●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー 【材料の種類は主な食品を記載】