



令和4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 (火)	ごはん	牛乳 鮭フライ ブロッコリー 根菜の炊き合わせ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	れんこん こんにゃく だいこん キャベツ ほししいたけ ごぼう	ごはん さとういも こむぎこ さとう パンこ	あぶら ごまあぶら
2 (水)	ごはん	牛乳 四角豆腐 春雨の中華サラダ 水餃子	ふたにく なまあげ ぎゅうにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ きくらげ キャベツ たけのこ きゅうり にんにく	ごはん はるさめ ぎょうざのかわ(こむぎこ) さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら
4 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	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	とりにく とうにゅう まぐろフレーク ポークウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん トマト ブロッコリー	しろねぎ 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 さつまいも さとう	あぶら
7 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 切り干大根のナムル 中華スープ	ふたにく みそ なとう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くわかくめ	あおねぎ にんじん チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ ほししいたけ たけのこ きりほしだいこん にんにく	ごはん さとう	あぶら ごま
8 (火)	いい歯の白献立 ごはん	牛乳 かれのい南蛮漬 はりはりし和え 豚汁	かれのい ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	こんにゃく だいこん しろねぎ きゅうり	ごはん でんぶ さとう さつまいも	あぶら
9 (水)	ごはん	牛乳 きのこソースハンバーグ ブロッコリーサラダ 米粉マカロニスープ	とりにく ふたにく ローズハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ マッシュルーム キャベツ スイートコーン	ごはん さとう こめこマカロニ	あぶら
10 (木)	ごはん	牛乳 さばの味噌煮 アーモンド和え けんちん汁 りんご	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ もやし ごぼう りんご だいこん	ごはん さとう	アーモンド
11 (金)	大山こむぎ コッパン	牛乳 照焼チキン 海藻サラダ ★とっとり秋の美りシチュー	とりにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん ひじき	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ あかピーマン	しろねぎ きゅうり ぶなしめじ キャベツ	だいせんこむぎコッパン さつまいも	あぶら
14 (月)	※ 吹き寄せ 中華おこわ	牛乳 かつおフライ れんこんのマヨ和え お米のみかんパエリア	かつお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	まいたけ れんこん ほししいたけ ぜんまい きゅうり	ごはん ぎんなん こむぎこ パンこ おこめのみかんパエリア	あぶら ごまあぶら たまごぬきマヨネーズ
15 (火)	ごはん	牛乳 ブルコギ まわかめのナムル 白湯スープ	ぎゅうにく ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう くわかくめ	にら にんじん あかピーマン あおねぎ ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ にんにく もやし	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら
16 (水)	ごはん	牛乳 ますの塩焼 ゆかり和え 肉じゃが	ます ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかじそ	こんにゃく キャベツ しろねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
17 (木)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ ブロッコリーの香味サラダ ビーフンスープ	ふたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しろねぎ キャベツ きくらげ にんにく スイートコーン	ごはん さとう シューマイのかわ(こむぎこ) ビーフン	あぶら
18 (金)	大山こむぎ アップルパン	牛乳 県産白身魚の香草パン粉焼 日本海の幸マリネ さつまいものカレースープ	たら ポークウィンナー いか	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しろねぎ なし きゅうり	だいせんこむぎアップルパン パンこ さとう さつまいも	あぶら たまごぬきマヨネーズ
21 (月)	ワールドカップ給食 ※ パエリア	牛乳 フランクフルト エンサラティージャ・ルサ 豆乳プリンタルト	えび とりにく ポークフランク	ぎゅうにゅう	あかピーマン トマト さやいんげん にんじん ブロッコリー	たまねぎ ピーツ にんにく きゅうり	ごはん さとう じゃがいも とうにゅうプリンタルト	あぶら たまごぬきマヨネーズ
22 (火)	ごはん	牛乳 あじの甘辛 磯香和え いもち汁	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	パセリ こまつな にんじん あおねぎ	しろねぎ ごぼう はくさい	ごはん さとう いもち でんぶ	あぶら
24 (木)	和食の白献立 ごはん	牛乳 シルバーの照焼 干草和え ★弓ヶ浜味噌汁	シルバー なまあげ ローズハム	みそ 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	あぶら ごまあぶら
25 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 若鶏のから揚げ カラフルサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん あかピーマン ブロッコリー	しょうが しろねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん スイートコーン きピーマン	だいせんこむぎことうパン でんぶ	あぶら
28 (月)	髪ごはん	牛乳 ハムステーキ 花野菜サラダ ほうれん草カレー	ふたにく とりにく ぎゅうにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく なし カリフラワー	むぎごはん さとう じゃがいも	あぶら
29 (火)	ごはん	牛乳 竹輪の磯辺揚げ 田舎和え とっとりキュウっとすきやき	やきちくわ ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	ごぼう しろねぎ こんにゃく もやし はくさい だいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぶ	あぶら
30 (水)	ごはん	牛乳 豚肉のキムチ炒め パンパンジーサラダ ●もすくの卵スープ	ふたにく たまご チキンハム	ぎゅうにゅう もすく	にら チンゲンサイ にんじん	はくさい しろねぎ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ しょうが スイートコーン	ごはん でんぶ	あぶら ごま

○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