



# 令和2年度5月分 米子市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)	コッペパン	牛乳	フランクのごま揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	チキンフランク まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ きゅうり スイートコーン	コッペパン さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも	ごま あぶら たまごぬきマヨネーズ
7 (木)	※ かつおごはん	牛乳	豚メンチカツ アーモンド和え 子どもの日ゼリー	かつおフレーク あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	こんにゃく ごぼう えだまめ しょうが もやし たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう こどものひゼリー	あぶら アーモンド
8 (金)	コッペパン	牛乳	チリビーンズ じゃこサラダ レタスのスープ	ベーコン ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん パセリ トマト みすな	レタス たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ だいこん きゅうり	コッペパン あかいんげんまめ さとう	あぶら
11 (月)	ごはん	牛乳	はまちのみりん焼 干草和え やさいふりかけ じゃがいもの味噌汁	あぶらあげ みそ はまち チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら
12 (火)	ごはん	牛乳	コーンシューマイ チンゲン菜のナムル 鶏肉とたけのこの中華煮	とりにく なまあげ すけとうだら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ きゅうり ぶなしめじ もやし スイートコーン しょうが	ごはん はるさめ さとう でんぷん シューマイのかわ(こむぎ)	あぶら ごまあぶら
13 (水)	ごはん	牛乳	ハムステーキ コールスロー ハヤシライス	ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース スイートコーン	ごはん レンズまめ	あぶら たまごぬきマヨネーズ
14 (木)	ごはん	牛乳	いわしフライ ごま和え もずくのすまし汁	とうふ いわし	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 もやし	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま
15 (金)	抹茶パン	牛乳	照焼チキン アスパラサラダ 米粉マカロニのスープ	ポークウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー グリーンアスパラガス	しろねぎ だいこん キャベツ	まっちゃんパン こめこマカロニ	あぶら
18 (月)	ごはん	牛乳	さわらの西京焼 わかめの酢の物 肉じゃが	ぶたにく さわら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みすな	こんにゃく たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま
19 (火)	★ ごはん	牛乳	★鳥取ピカラ星望そぼろ 切干大根の中華和え とっとりっ子白濁スープ	やきぶた とうふ とりにく	ぎゅうにゅう くわかめ	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たけのこ しろねぎ しょうが ほしいたけ らっきょう もやし スイートコーン えんどうめ かりほじいん	むぎごはん さとう でんぷん	あぶら ごま
20 (水)	ごはん	牛乳	ますの香草焼 ハムサラダ 春キャベツのスープ	ます チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり きピーマン	ごはん レンズまめ	あぶら たまごぬきマヨネーズ
21 (木)	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼 ゆかり和え 縮さやの味噌汁	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん あかじそ	ぶなしめじ しろねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう	
22 (金)	大山小巻 コッペパン	牛乳	かつおフライ 海藻サラダ ●グリーンポタージュ	かつお	ぎゅうにゅう ひじき スキムミルク わかめ かんてん	にんじん グリーンアスパラガス あおじそ	たまねぎ だいこん マッシュルーム グリーンピース	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら
25 (月)	ごはん	牛乳	鮭の南蛮漬 磯香和え ビーフンスープ	ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん なら ピーマン チンゲンサイ	しろねぎ もやし ほしいたけ たまねぎ	ごはん ビーフン こむぎこ でんぷん さとう	あぶら
26 (火)	ごはん	牛乳	若鶏の塩麴焼 ●ミモザ和え 山菜の味噌汁	なまあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ わらび たけのこ しろねぎ キャベツ	ごはん	
27 (水)	ごはん	牛乳	野菜コロッケ スナッフえんどうのサラダ キーマカレー	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう あおじそ スナッフえんどう	たまねぎ エリンギ キャベツ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら
28 (木)	ごはん	牛乳	竹輪の新茶揚げ ブロッこんぶ ●新たまねぎの卵とじ	ぶたにく たまご こうやどうふ やきちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん まっちゃん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ほしいたけ だいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
29 (金)	コッペパン	牛乳	ハンバーグ 甘夏柑とレタスのサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス	だいこん しろねぎ たまねぎ きゅうり レタス あまなつみかん	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら

※印はアルファー化米使用

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー

★印は令和元年度に児童生徒から募集した「こめっこ献立」

