



令和2年度7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 (水)	◎ わかめごはん	牛乳 かつおフライ アーモンド和え なすの味噌汁	かつお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ なす たまねぎ しろねぎ ぶなしめじ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら アーモンド
○ 2 (木)	ごはん	牛乳 ビビンバ 茹でとうもろこし ビーフンスープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	ぜんまい にんにくしょうが はくさい しろねぎ きくらげ だいずもやし スイートコーン	ごはん ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま
○ 3 (金)	コッペパン	牛乳 豚肉のケチャップがらめ ほたてと青じそのサラダ オニオンスープ	ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ みすな あおじそ	しょうが しろねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	コッペパン でんぷん こむぎこ さとう	あぶら
○ 6 (月)	ごはん	牛乳 さばの生姜焼 ピーマンとささみの仲良し和え じゃがいもの味噌汁	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	しょうが きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ
○ 7 (火)	七夕献立 星空舞 ごはん	牛乳 お星さまハンバーグ ●星空サラダ セタゼリー 星の米粉マカロニスープ	とりにく ぶたにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ チーズ かんでん	チンゲンサイ あかピーマン にんじん おくら	きゅうり たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	ごはん さとう こめこマカロニ たなばたゼリー	あぶら
○ 8 (水)	ごはん	牛乳 コーンシューマイ ハンサンスー 白湯スープ	すけとうだら ローズハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	スイートコーン たまねぎ きゅうり キャベツ もやし きくらげ しろねぎ	ごはん シューマイのかわ(こむぎ) はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
○ 9 (木)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 切干大根のはりはり和え あご竹輪のすまし汁	なっとう みそ とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ こまつな にんじん	きりほしだいこん にんにく たけのこ ほししいたけ だいこん しろねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら
○ 10 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 豚ロースカツ ツナサラダ トマトスープ	ぶたにく まぐろフレーク ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ズッキーニ	だいせんこむぎコッペパン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら
○ 13 (月)	トライアスロン献立 夏ごはん	牛乳 鉄人ドライカレー フルーツ合わせ 野菜スープ	ぎゅうにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ レーズン おうとう みかん キャベツ パインアップル にんにく	むぎごはん しらたまこんにやく じゃがいも	あぶら
○ 14 (火)	ごはん	牛乳 鮭の塩焼 ●ゴーヤチャンプルー かぼちゃの味噌汁	さけ たまご とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら かぼちゃ	にがうり キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん	あぶら ごまあぶら
○ 15 (水)	※ キムタク ごはん	牛乳 チキン南蛮 おくらのツナマヨ和え ぶどうゼリー	とりにく まぐろフレーク やきぶた	ぎゅうにゅう	おくら チンゲンサイ にんじん	きゅうり はくさい だいこん	ごはん でんぷん さとう レンズまめ ぶどうゼリー	あぶら たまごぬきマヨネーズ ごまあぶら
○ 16 (木)	ごはん	牛乳 さわらのカレー揚げ ごま和え ●もずくのかき玉汁	さわら たまご	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら ごま
○ 17 (金)	コッペパン	牛乳 ポークビーンズ カラフルサラダ 冬瓜のコンソメスープ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ スイートコーン きゅうり とうがん ぶなしめじ	コッペパン さとう	あぶら
○ 20 (月)	ごはん	牛乳 はまちのみりん焼 機香和え 夏野菜の味噌汁	はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん かぼちゃ あおねぎ	もやし たまねぎ なす	ごはん	あぶら
○ 21 (火)	ごはん	牛乳 砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ キャベツの酢の物 わかめスープ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん にら	らっきょう たまねぎ しょうが キャベツ にんにく きゅうり しろねぎ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	あぶら
○ 22 (水)	ごはん	牛乳 フルコギ 切干大根のナムル キムチスープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい こんにやく きりほしだいこん しろねぎ ほししいたけ もやし にんにく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま
○ 27 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 わかめとたこの酢の物 なめこの味噌汁	なっとう とりにく たこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん	きゅうり にんにく こんにやく なめこ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう	あぶら
○ 28 (火)	ごはん	牛乳 ハムステーキ コールスロー ビーフカレー	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり スイートコーン なし たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら
○ 29 (水)	ごはん	牛乳 春巻 チンゲン菜の中華サラダ にら菜スープ	ぶたにく とうふ まぐろフレーク	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん はるさめ はるまきのかわ(こむぎ)	あぶら ごま

※印はアルファ化米使用
○印はスプーンがつく日

◎印は炊飯業者に委託する炊き込みごはん
●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】