



令和2年度12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 (火) | ごはん | 牛乳 さわらの味噌焼 ブロッコび おでん | ぎゅうにく がんもどき さわら みそ | 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 | だいこん しょうが キャベツ こんにゃく | ごはん さといも さとう | ごまあぶら |
| 2 (水) | ごはん | 牛乳 五色揚げ ほたてと水菜のサラダ ビーフンスープ | やきふた とりにく みそ だいず ほたて | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら あおじそ パセリ みすな | きくらげ しろねぎ きゅうり だいこん | ごはん でんぷん ピーマン さとう さつまいも | あぶら |
| 3 (木) | ごはん | 牛乳 境港サーモンの塩焼 きんぴらごぼう 大根の味噌汁 | ぎんざけ ぎゅうにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ あかピーマン さやいんげん | はくさい だいこん ごぼうこんにゃく たけのこ | ごはん さとう | ごま ごまあぶら |
| 4 (金) | コッパン | 牛乳 デミグラスソースハンバーグ ほのかんしょサラダ かぶのコンソメスープ | チキンウインナー とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | しろかぶ らっきょう ぶなしめじ エリンギ たまねぎ スイートコーン しろねぎ | コッパン さつまいも でんぷん さとう | たまごぬきマヨネーズ |
| ○ 7 (月) | げんまい 玄米ごはん | 牛乳 スタミナ納豆 磯香和え のっぺい汁 | さつまあげ なっとう ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう のり | にんじん あおねぎ ほうれんそう | こんにゃく しろねぎ はくさい にんにく | げんまいごはん さといも でんぷん さとう | あぶら |
| 8 (火) | ごはん | 牛乳 春巻 切り干し大根の中華和え 白濁スープ | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん こまつな | ぶなしめじ しろねぎ もやし スイートコーン きくらげ キャベツ きりほしだいこん たまねぎ | ごはん はるまきのかわ(ごまご) はるさめ さとう | ごま あぶら ごまあぶら |
| 9 (水) | ※ どんどうけ めし | 牛乳 はたはたの天ぷら かに取県サラダ お米のみかんタルト | はたはた とうふ ぎゅうにく あぶらあげ かに | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ ブロッコリー | ごぼう こんにゃく きゅうり | ごはん こむぎこ でんぷん おこめのみかんタルト | あぶら ごまあぶら たまごぬきマヨネーズ |
| ○ 10 (木) | ごはん | 牛乳 ●厚焼玉子 ほうれん草のおかか和え マーボー大根 | ぶたにく みそ たまご | ぎゅうにゅう かつおぶし | にんじん にら ほうれんそう | だいこん たけのこ にんにく たまねぎ しょうが ほししいたけ キャベツ | ごはん さとう でんぷん | ごまあぶら |
| ○ 11 (金) | だいせん さつまいも パン | 牛乳 鶏肉のゆずマーマレード焼 海藻サラダ ●白菜のクリームシチュー | とりにく | ぎゅうにゅう わかめ かんてん スキムミルク | にんじん チンゲンサイ あおじそ | たまねぎ ゆず しろねぎ はくさい きピーマン ぶなしめじ だいこん | だいせんこむぎさつまいもパン しろいんげんまめ マーマレード | |
| 14 (月) | ごはん | 牛乳 さばの味噌煮 ごま和え 寄せ鍋 | とりにく やきとうふ さば みそ | ぎゅうにゅう | にんじん しゅんぎく ほうれんそう | はくさい もやし しろねぎ たまねぎ ぶなしめじ | ごはん くすきり さとう | ごま |
| 15 (火) | ごはん | 牛乳 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーのナムル わかめスープ | とりにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん あかピーマン ブロッコリー | しろねぎ たけのこ だいこん もやし きピーマン スイートコーン きゅうり えだまめ しょうが オレンジピーマン | ごはん さとう でんぷん | あぶら ごま |
| ○ 16 (水) | あぶら 麦ごはん | 牛乳 ハムステーキ 大豆サラダ ビーフカレー | ぎゅうにく だいず とりにく ぶたにく まぐろフレーク | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ にんにく キャベツ なし | むぎごはん じゃがいも | あぶら たまごぬきマヨネーズ |
| 17 (木) | ごはん | 牛乳 あじフライ 小松菜の煮びたし さつまいもの味噌汁 | あじ みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん あおねぎ こまつな | しろねぎ はくさい | ごはん さつまいも こむぎこ パンこ | あぶら |
| 18 (金) | クリスマス献立 こがた 小型パン | 牛乳 ローストチキン ●もみの木サラダ 米粉マカロニのスープ クリスマスケーキ | ロースハム とりにく | ぎゅうにゅう チーズ かんてん | にんじん さやいんげん ブロッコリー あかピーマン | たまねぎ にんにく スイートコーン きピーマン きゅうり | こがたパン こめこマカロニ クリスマスケーキ さとう | あぶら  |
| 21 (月) | 冬至献立 ごはん | 牛乳 ますの香草焼 かぼちゃサラダ ミネストローネ | ます とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ トマト | たまねぎ きゅうり セロリー グリンピース スイートコーン | ごはん さとう さつまいも | あぶら たまごぬきマヨネーズ |
| 22 (火) | ごはん | 牛乳 豚肉とれんこんの味噌炒め ゆかり和え キムチスープ | ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん あかじそ ピーマン ブロッコリー | ほししいたけ にんにく しろねぎ れんこん だいこん はくさいこんにゃく | ごはん さとう でんぷん | ごま あぶら |
| 23 (水) | ごはん | 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 田舎和え 肉じゃが | ぎゅうにく やきちくわ | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん さやいんげん こまつな | こんにゃく たまねぎ だいこん キャベツ | ごはん こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん | あぶら |
| ○ 24 (木) | ごはん | 牛乳 ●チーズタッカルビ アーモンド和え もずくスープ | とうふ とりにく | ぎゅうにゅう チーズ もずく | にんじん にら あおねぎ ほうれんそう | しろねぎ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ はくさい もやし | ごはん さつまいも さとう | アーモンド ごまあぶら |

※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

【材料の種類は主な食品を記載】