

令和2年度3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 (月)	ごはん	牛乳 豚肉のキムチ炒め わかめの酢の物 中華コンソメスープ	とうふ ふたにく チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん にら	しろねぎ スイートコーン たまねぎ きゅうり はくさい こんにやく しょうが	ごはん さとう	あぶら
2 (火)	ごはん	牛乳 デミグラスソースハンバーグ シトラスサラダ コンソメスープ	ポークウィンナー とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ ぶなしめじ エリンギ きゅうり キャベツ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう マーマレード	あぶら
3 (水)	お祝い献立 崇敬	牛乳 ますの塩焼 干草和え みつ葉のすまし汁 お祝いケーキ ごま塩	とうふ ます チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば ほうれんそう	しろねぎ えのきたけ 	せきはん うめふ おいしいケーキ	あぶら ごまあぶら ごま
4 (木)	ごはん	牛乳 チキン南蛮 ブロッこんぶ 白湯スープ	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん ブロッコリー	しろねぎ もやし スイートコーン キャベツ きくらげ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
○ 5 (金)	黒糖パン	牛乳 ミートマカロニ カラフルサラダ 野菜スープ	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん エリンギ しろねぎ きゅうり グリーンピース きピーマン	こくとうパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら
○ 8 (月)	ごはん	牛乳 ささみフライ 海藻サラダ 白ねぎカレー	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん あおじそ さやいんげん チンゲンサイ	しろねぎ にんにく たまねぎ なし だいこん	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら
9 (火)	ごはん	牛乳 さばの香味焼 ゆかり和え 豚汁	ふたにく さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ あおねぎ ブロッコリー	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	ごはん	ごまあぶら
10 (水)	ごはん	牛乳 四川豆腐 パンサンスー 中華スープ	なまあげ チキンハム ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが スイートコーン もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら
11 (木)	ごはん	牛乳 焼ししゃも ●ミモザ和え 肉じゃが	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにやく しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら
○ 12 (金)	コッペパン	牛乳 ●★ふるさととろっとグラタン 大根サラダ オニオンスープ	ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん あかピーマン ブロッコリー チンゲンサイ パセリ	たまねぎ スイートコーン しろねぎ ぶなしめじ だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら
○ 15 (月)	麦ごはん	牛乳 スタミナ納豆 アーモンド和え ●かきたま汁	たまご みそ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	しろねぎ えのきたけ にんにく はくさい	むぎごはん さとう でんぷん	あぶら アーモンド
○ 16 (火)	ごはん	牛乳 えびシューマイ 莖わかめのナムル マーボー大根	ふたにく みそ えび すけとうだら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ブロッコリー にら	だいこん ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん でんぷん さとう シューマイのかわ(こむぎ)	ごまあぶら ごま
17 (水)	ごはん	牛乳 ★さけの白ねぎみそ焼 はりはり和え いもち汁	ふたにく さけ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ えのきたけ ぶなしめじ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん いもち さとう	
18 (木)	ごはん	牛乳 かぼちゃコロッケ ブロッコリーの中華サラダ 鳥取うま味スープ	ぎゅうにく とりにく ふたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ほうれんそう ブロッコリー だいこん こまつな	ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ もやし	ごはん フォー じゃがいも パンこ 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 さわらの香草焼 ネギポの元気サラダ 米粉マカロニのミネストローネ	ベーコン さわら やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	しろねぎ セロリー だいこん キャベツ きゅうり	だいせんこむぎコッペパン こめこマカロニ さとう	あぶら ごま たまこぬきマヨネーズ
22 (月)	ごはん	牛乳 いわしのかば焼 田舎和え 生揚げの味噌汁	なまあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ しょうが はくさい だいこん	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら
○ 23 (火)	ごはん	牛乳 ●ほうれん草オムレツ コールスロー ハヤシライス	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ほうれんそう トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ にんにく	ごはん	あぶら

★印は児童生徒から募集した「こめっこ献立」

○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】

