



# 令和4年度4月分 学校給食献立予定表



米子市教育委員会

## 材料の種類と体内での働き

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)
11 (月)	ごはん	牛乳 春巻 チンゲン菜の中華サラダ もずくスープ	とうふ ふたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん はるまきのかわ(こむぎこ)	あぶら ごま
12 (火)	ごはん	牛乳 ハムステーキ コールスロー ビーフカレー	ぎゅうにく ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ きゅうり にんにく なし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
13 (水)	ごはん	牛乳 キャベツメンチカツ ブロッこんぶ 白湯スープ	とりにく ふたにく	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 だいこん ぶなしめじ キャベツ スイートコーン	ごはん はるさめ	ごまあぶら
14 (木)	※ たけのこ ごはん	牛乳 鮮フライ 磯香和え お祝いデザート	とりにく あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たけのこ わらび もやし	ごはん パンこ こむぎこ おいわいデザート	あぶら
15 (金)	だいせん 大山こむぎ コッペパン	牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 春野菜のコンソメスープ	ポークウイナー とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	とうみょう にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも さとう	たまご焼きマヨネーズ
18 (月)	ごはん	牛乳 竹輪の磯辺揚げ 干草和え 豚汁	ふたにく みそ やきちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ごぼう えのきたけ こんにゃく しろねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
19 (火)	ごはん	牛乳 とつとんのごま味噌炒め ゆかり和え ●ヨネギーズのふんわりかき玉汁	とうふ みそ たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ さやいんげん ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ ほししいたけ だいこん しょうが キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま
20 (水)	ごはん	牛乳 えだまめ 枝豆シューマイ ささみサラダ 春雨の中華炒め	ふたにく たら なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たけのこ にんにく エリンギ えだまめ キャベツ	ごはん さとう はるさめ シューマイのかわ(こむぎこ)	あぶら ごまあぶら
21 (木)	ごはん	牛乳 さわら 鱈の塩麴焼 うどの五目炒め 若竹汁	みそ さわら ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん あかピーマン さやいんげん	たけのこ しろねぎ ごぼうこんにゃく うど	ごはん さとう	あぶら
22 (金)	だいせん 大山こむぎ キャロットパン	牛乳 照焼チキン 海藻サラダ ★クラムチャウダー	とりにく ほたて	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん わかめ	にんじん あおじそ ブロッコリー グリーンアスパラガス	ぶなしめじ たまねぎ スイートコーン だいこん	だいせんこむぎキャロットパン じゃがいも	
25 (月)	むぎ 麦ごはん	牛乳 スタミナ納豆 きりほしだいこん 切干大根の中華和え にら菜スープ	とりにく みそ なっとう ふたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん にら あおねぎ チンゲンサイ	しろねぎ にんにく きりほしだいこん もやし	むぎごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
26 (火)	ごはん	牛乳 いわしの煮付 ごまマヨ和え 馨キャベツの味噌汁	なまあげ みそ いわし チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ブロッコリー	キャベツ しょうが きゅうり しろねぎ	ごはん	たまご焼きマヨネーズ ごま
27 (水)	ごはん	牛乳 ささみフライ カラフルサラダ カレースープ	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー あかピーマン グリーンアスパラガス	たまねぎ だいこん スイートコーン	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら
28 (木)	ごはん	牛乳 ●厚焼卵 アーモンド和え ふきと高野豆腐の茗め煮	ふたにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ ふき たけのこ たまねぎ ごぼうこんにゃく もやし	ごはん さとう	アーモンド あぶら

※印はアルファー化米使用 ○印はスプーンがつく日 【材料の種類は主な食品を記載】

今年度より「鶏卵・乳アレルギー対応食」の対象となる料理の表記を変更します

●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