

米子市学校給食献立予定表

令和元年（2019年）7・8月分

米子市教育委員会

行事等	季節、行事を考えた料理	栄養士からのメッセージ
七夕 土用の丑の日 夏休み	パインパン 夏野菜のミネストローネ あご竹輪のすまし汁 夏野菜カレー 冬瓜スープ おくらの磯香和え 茹でとうもろこし ほたてと青じそのサラダ ピーマンとささみの仲よし和え 七夕献立 トライアスロン献立	暑い日が続き、夏バテや熱中症が心配な季節となりました。暑さで食欲が低下し、冷たいものや、のごしの良いものばかり食べていると、栄養バランスがくずれ、夏バテしやすくなります。また、汗とともに体内の水分やミネラルが失われるので、熱中症にも注意が必要です。 7、8月の学校給食では、疲労回復やスタミナアップに効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉、大豆製品を使った料理や、水分やミネラルの補給として、夏野菜や海藻類を使った料理を多く取り入れています。 ご家庭の食事でも、不足しがちな栄養素を補う工夫をしながら、一日3食バランスよく食べて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



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)	
7/1 (月)	米飯	牛乳	ごま味噌汁 はまちのみりん焼 おくらの磯香和え	豚肉 味噌 はまち	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ おくら 小松菜	なす こんにゃく キャベツ	米飯 じゃがいも	ごま ごま油
2 (火)	米飯	牛乳	もちもち餃子スープ ピビンバ 茹でとうもろこし	豚肉 牛肉	牛乳 荳わかめ	にら 青ねぎ にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ 生姜 ぜんまい 白菜 にんにく 大豆もやし スイートコーン	米飯 餃子の皮(小麦粉) 砂糖	油
3 (水)	米飯	牛乳	カレービーフンスープ あじフライ ひじきサラダ	豚肉 油揚げ あじ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	グリーンピース 白ねぎ キャベツ	米飯 砂糖 ピーマン 小麦粉 パン粉	油
4 (木)	◎ わかめご飯	牛乳	あご竹輪のすまし汁 若鶏の梅焼 切干大根の酢の物	あご竹輪 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 小松菜	えのき茸 梅 切干大根 きゅうり	米飯 砂糖	ごま
5 (金)	七夕献立 コッペパン	牛乳	星の米粉マカロニスープ お星さまハンバーグ ●星空サラダ 七夕ゼリー	ポークウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ 寒天 チーズ	にんじん おくら 赤ピーマン	キャベツ 大根 ぶなしめじ たまねぎ きゅうり	コッペパン 米粉マカロニ 砂糖 七夕ゼリー	油
8 (月)	米飯	牛乳	チンゲン菜スープ 白身魚のチリソース きゅうりのナムル	豆腐 ほき 焼豚 鶏肉	牛乳 荳わかめ	チンゲン菜 にんじん にら	スイートコーン 太もやし きくらげ にんにく たまねぎ きゅうり	米飯 小麦粉 米粉 砂糖	油 ごま
9 (火)	米飯	牛乳	●くろものかき玉汁 若鶏の香味ヨネギソース ゆかり和え 二十世紀梨シャーベット	鶏卵 鶏肉	牛乳 くろも	にんじん 青ねぎ 赤じそ	たまねぎ 生姜 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯 でん粉 砂糖 二十世紀梨シャーベット	油
10 (水)	米飯	牛乳	長いもの味噌汁 スタミナ納豆 わかめとたこの酢の物	納豆 味噌 鶏肉 たこ	牛乳 わかめ	小松菜 青ねぎ にんじん	たまねぎ えのき茸 生姜 にんにく きゅうり こんにゃく	米飯 長いも 砂糖	ごま ごま油
11 (木)	トライアスロン献立 麦ごはん	牛乳	冬瓜スープ 鉄人ドライカレー フルーツ合わせ	ベーコン 牛肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	冬瓜 ぶなしめじ 黄桃 たまねぎ レーズン キャベツ にんにく みかん パインアップル	麦ごはん レンズ豆 白玉こんにゃく	油
12 (金)	コッペパン	牛乳	夏野菜のミネストローネ ●ジャーマンポテト ツナサラダ	豚肉 チキンウインナー まぐろフレーク	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ パセリ	なす スッキーニ 黄ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油
16 (火)	米飯	牛乳	●お魚そうめんと錦糸卵のすまし汁 豚肉の生姜焼 はりはり和え	かまぼこ 油揚げ 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	干しいたけ 白ねぎ 生姜 キャベツ 大根	米飯 砂糖	
17 (水)	米飯	牛乳	なめこの味噌汁 あごの南蛮漬 アーモンド和え	飛魚 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	なめこ たまねぎ 赤たまねぎ 太もやし	米飯 砂糖 でん粉	油 アーモンド
18 (木)	米飯	牛乳	白湯スープ 四川豆腐 パンサンスー	生揚げ 豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	たけのこ ぶなしめじ 生姜 白ねぎ スイートコーン たまねぎ きゅうり キャベツ	米飯 春雨 でん粉 砂糖	ごま油 油



8/ 26 (月)	米飯	牛乳	湯葉のすまし汁 若鶏の竜田揚げ 田舎和え	湯葉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 小松菜	えのき茸 生姜 にんにく 太もやし 大根	米飯 でん粉	油
27 (火)	米飯	牛乳	夏野菜カレー 白身魚フライ 海藻サラダ	牛肉 ほき	牛乳 わかめ 心のり とさかのり 昆布 寒天 荳わかめ	かぼちゃ トマト 赤ピーマン チンゲン菜	たまねぎ なす キャベツ 枝豆 にがり にんにく 梨 生姜 スイートコーン	米飯 小麦粉 パン粉	油
28 (水)	米飯	牛乳	五目中華スープ 肉団子の中華あん ほたてと青じそのサラダ	なると 豆腐 鶏肉 豚肉 ほたて 牛肉	牛乳	にら 水菜 青じそ	白ねぎ 干しいたけ 大根 たまねぎ きゅうり	米飯	
29 (木)	米飯	牛乳	かぼちゃの味噌汁 鮭の塩麹焼 千草和え	生揚げ 鮭 味噌 ロースハム	牛乳	かぼちゃ 青ねぎ にんじん ほうれん草	たまねぎ えのき茸	米飯	ごま油
30 (金)	パインパン	牛乳	コンソメスープ ●トマトソースオムレツ ピーマンとささみの仲よし和え	ベーコン 鶏卵 鶏肉	牛乳	トマト パセリ にんじん ピーマン	キャベツ 大根 ぶなしめじ たまねぎ にんにく きゅうり	パインパン レンズ豆 砂糖	卵焼きマヨネーズ オリーブ油

◎印は炊飯業者に委託する炊き込みごはん ○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