



ごはん、白ねぎ、キャベツ、さつまいも、たけのこ、きゅうり、人参、玉ねぎ、メロン、トマト



※太字の食べものは倉吉産です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

日	曜日	献立名				食べもののはたらき					エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	からだ おもに体をつくるものになる		からだ おもに体の調子を整えるものになる					おもにエネルギーのものになる	
							魚・肉・たまご 豆・豆製品 など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物・きのこなど				米・パン・めん類 いも類など	油・バター マヨネーズ など
1	水	ごはん		ポークしゅうまい	きゅうりの甘酢あえ じゃがいものみそ汁		ぶたにく 豚肉、ハム、 あぶらあ 油揚げ、みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 こまつな 小松菜	きゅうり、キャベツ、 たま 玉ねぎ、白ねぎ、 しょうが 生姜	ごはん、小麦粉、 パン粉、 パン粉、 じゃがいも、 砂糖	油・バター マヨネーズ など	(小) 566 703	(小) 20.2 25.1	(小) 306 323
2	木	パン		ささみのレモンソースかけ	春キャベツとアスパラのサラダ ビーフンスープ		とりにく 鶏肉、 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 ほうれん草	レモン、コーン、白ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 たま 玉ねぎ、きくらげ	ごはん、小麦粉、 パン、 でん粉、 ピーフン	あぶら 油、 ドレッシング	(小) 624 711	(小) 26.4 28.2	(小) 278 285
7	火	ごはん		豆腐ハンバーグ	ビーンズサラダ オニオンスープ		とうふ、とり 豆腐、鶏肉、 だいず、 大豆、豚肉、 ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳	ブロッコリー、 にんじん 人参、 こまつな 小松菜	キャベツ、玉ねぎ、 しろ 白ねぎ	ごはん、パン粉、 でん粉、 砂糖	ドレッシング	(小) 609 721	(小) 29.6 34.4	(小) 302 313
8	水	たけのこ ごはん		かつおフライ	(たけのこごはんの具) 豚汁	こどもの日 ゼリー	かつお、豆腐、 あぶらあ 油揚げ、みそ、 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参	たけのこ、枝豆、 しろ 白ねぎ、大根	ごはん、パン粉、 小麦粉、 砂糖	あぶら 油	(小) 657 810	(小) 24.8 30.9	(小) 349 367
9	木	こがた 小型パン		ロングウインナー	スイート粒マスタードあえ 春野菜のクリームスパゲッティ		ウインナー、 ハム、 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳、 なま 生クリーム	ブロッコリー、 にんじん 人参、 コーン、 キャベツ	たま 玉ねぎ、だいこん 大根、 キャベツ	パン、さつまいも、 砂糖、 スパゲッティ	オリーブ油、 あぶら 油	(小) 726 865	(小) 26.3 30.4	(小) 368 398
10	金	ごはん		あげぎょうざ	チョレギサラダ キムチスープ		ぶたにく 豚肉、 とりにく 鶏肉、 とうふ、 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 のり	キャベツ、きゅうり、 たま 玉ねぎ、白菜、 生姜、 どうがらし	ごはん、春雨、 小麦粉、 砂糖	ドレッシング、 あぶら ごま油、 油	(小) 730 831	(小) 24.0 27.0	(小) 382 392
13	月	ごはん		厚焼き卵	いりどり 大根のみそ汁		たまご 卵、みそ、 とりにく 鶏肉、 あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 いんげん	しょうが 生姜、たけのこ、 たま 玉ねぎ、だいこん 大根、 しろ 白ねぎ	ごはん、はちみつ、 小麦粉、 砂糖	あぶら 油	(小) 574 680	(小) 23.4 27.3	(小) 319 337
14	火	ごはん		さわらの電田揚げ	ごぼうサラダ もずくスープ		さわら、 ハム、 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳、 もずく	にんじん 人参、 こまつな 小松菜	しょうが 生姜、ごぼう、 たま 玉ねぎ、 キャベツ、 玉ねぎ、 しろ 白ねぎ	ごはん、 でん粉	あぶら 油、 ドレッシング	(小) 624 747	(小) 23.5 27.7	(小) 293 307
15	水	ごはん		スタミナ納豆	コーンフライ 若竹汁		とりにく 鶏肉、 なっとう 納豆、 なっとう 納豆、 わかめ	ぎゅうにゅう 牛乳、 わかめ	あお 青ねぎ、 どうがらし、 にんじん 人参	しょうが 生姜、 コーン、 生姜、 にんにく、 たけのこ、 たま 玉ねぎ、 白ねぎ	ごはん、小麦粉、 パン粉、 砂糖、 ふ	あぶら 油、 あぶら ごま油	(小) 676 839	(小) 28.9 34.0	(小) 283 295
16	木	だいせんこむぎ 大山小麦 パン		さけのムニエル	ボイル野菜 大原トマトのミネストローネ		さけ、 ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 トマト、 いんげん、 ほうれん草	にんにく、きゅうり、 たま 玉ねぎ、 キャベツ、 玉ねぎ	ごはん、小麦粉、 パン、 じゃがいも、 マカロニ	オリーブ油、 あぶら 油	(小) 617 749	(小) 27.8 33.3	(小) 311 335
17	金	ごはん		豚肉の梅生姜焼き	つば漬けあえ 筑前煮		ぶたにく 豚肉、 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 こまつな 小松菜、 きぬさや	しょうが 梅、りんご、 しょうが 生姜、 たま 玉ねぎ、 キャベツ、 干し椎茸、 だいこん 大根、 たけのこ、 れんこん	ごはん、 砂糖、 こんにやく		(小) 605 720	(小) 30.0 34.8	(小) 309 322
20	月	ごはん		さばのカレー風味だれかけ	春雨のあえ物 新玉ねぎとキャベツのみそ汁		さば、みそ、 ハム、 あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	あお 青ねぎ、 にんじん 人参、 こまつな 小松菜	しょうが 生姜、きゅうり、 たま 玉ねぎ、 キャベツ、 玉ねぎ、 しろ 白ねぎ	ごはん、 砂糖、 春雨	ごま、 あぶら ごま油	(小) 614 736	(小) 24.2 28.5	(小) 319 336
21	火	ごはん		ささみのパーベキュー ソースかけ	ジャーマンポテト コーン卵スープ		とりにく 鶏肉、 ベーコン、 たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳	パセリ、 にんじん 人参	りんご、 たま 玉ねぎ、 しょうが 生姜、 にんにく、 白ねぎ、 えのきだけ、 コーン	ごはん、 砂糖、 でん粉、 じゃがいも	あぶら 油	(小) 616 717	(小) 30.1 32.7	(小) 268 277
22	水	キムチ ごはん		春巻き	(キムチごはんの具) 小松菜ともやしのスープ		ぶたにく 豚肉、 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	あお 青ねぎ、 人参、 こまつな 小松菜、 どうがらし	にんにく、 白菜、 たま 玉ねぎ、 干し椎茸、 しろ 白ねぎ、 キャベツ	ごはん、 砂糖、 春雨、 でん粉	あぶら 油、 あぶら ごま油	(小) 636 723	(小) 19.1 21.6	(小) 283 293
23	木	パン		甘酢肉団子	フルーツミックス グリーンポタージュ		ぶたにく 豚肉、 とりにく 鶏肉、 なま 生クリーム	ぎゅうにゅう 牛乳、 なま 生クリーム	パセリ	みかん、 パイナップル、 たま 玉ねぎ、 セロリ、 グリーンピース、 しめじ	パン、 サイダー、 パン粉	あぶら 油	(小) 698 827	(小) 25.4 28.9	(小) 361 385
24	金	ごはん		若鶏肉のから揚げ	いんげんのごまあえ 豆腐のすまし汁		とりにく 鶏肉、 とうふ、 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	いんげん、 にんじん 人参、 こまつな 小松菜	にんにく、 しょうが 生姜、 たま 玉ねぎ、 キャベツ、 玉ねぎ、 ほ しいたけ 干し椎茸	ごはん、 でん粉、 砂糖、 ふ	あぶら 油、 ごま	(小) 681 810	(小) 24.8 28.6	(小) 324 345
27	月	ごはん		あじフライ	ひじきの炒り煮 チンゲンサイのスープ		あじ、 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 いんげん、 チンゲンサイ	れんこん、 たま 玉ねぎ、 しろ 白ねぎ、 ほ しいたけ 干し椎茸	ごはん、 小麦粉、 パン粉、 でん粉	あぶら 油	(小) 593 709	(小) 20.1 23.3	(小) 295 308
28	火	ごはん		玄米入り平つくね	コールスローサラダ 肉じゃが		とりにく 鶏肉、 牛肉、 かんとどき	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 いんげん	きゅうり、 キャベツ、 たま 玉ねぎ、 しょうが 生姜	ごはん、 じゃがいも、 こんにやく、 砂糖、 あぶら 油	ドレッシング、 あぶら 油	(小) 712 847	(小) 25.9 30.0	(小) 287 299
29	水	ごはん		メンチカツ	キーマカレー	メロン	ぎゅうにゅう 牛肉、 ぶたにく 豚肉、 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 トマト、 アスパラガス	たま 玉ねぎ、 しょうが 生姜、 なす、 にんにく、 メロン	ごはん、 パン粉	あぶら 油	(小) 712 874	(小) 23.5 27.9	(小) 290 304
30	木	こがた 小型パン		オムレツ	わかめサラダ 牛骨ラーメン		たまご 卵、 ぎゅうにゅう 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳、 わかめ	にんじん 人参、 チンゲンサイ	きゅうり、 コーン、 たけのこ たま 玉ねぎ、 もやし、 キャベツ、 レモン きくらげ、 キャベツ、 たけのこ	パン、 はちみつ、 砂糖、 ラーメン	オリーブ油	(小) 605 728	(小) 27.1 31.3	(小) 361 385
31	金	ごはん		いわしの生姜煮	チンジャオロースー 玉ねぎと油揚げのみそ汁		ぶたにく 豚肉、 みそ、 いわし、 あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参、 こまつな 小松菜、 ピーマン	しょうが 生姜、 にんにく、 だいこん 大根、 たま 玉ねぎ、 白ねぎ	ごはん、 砂糖、 でん粉	あぶら 油、 あぶら ごま油	(小) 636 731	(小) 28.7 31.9	(小) 392 406

右上のQRコードまたは倉吉市ホームページ ⇒ 各課のご案内 ⇒ 学校給食センターに進んでいただくと「わくわくランチ」、「食育だより」、「給食レシピ」などがご覧いただけます。