や つり うわくわくランチ



【今月の倉吉産の食べもの】

ごはん たまねぎ じゃがいも キャベツ だいこん きゅうり はくさい にんじん かぼちゃ さといも しろねぎ かぶ さつまいも プロッコリー ほうれんそう しゅんぎく





くらよししきょういくいいんかい がっこうきゅうしょく 倉吉市教育委員会 学校給食センター

ふとじ た (らよしさん にゅうかじょうきょう さんち か ※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。)

4 火 水 木 金 月 火 to table は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	*屋が飯はん) はん はん はん はん	4 9		を 名	デザート た他 ブックメニューきゅうしょく フックメニューきゅうしょく	おもに体をつく 意・肉・たまご 意・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆・豆	(るもとになる ・		もののはたらき 調子を整えるもとになる その他が表示の野のこ 果物である。 「ま物である」 「おいこん きゅうり 「キャベツ たまねぎ コーン しようが にんにく 「たまねぎ りんご 「キャベツ きゅうり 「ためん ころもぎ	おもにエネルギーの ※ボ・パン・めん類 いも類など ごはん パンこ こむぎこ ごはん さとう	かまとになる	キロカロリー (小) 632 (中) 733 (小) 557 (中) 665 (小)	が かんぱく 質 グラム しょう (小) 21.9 ちゅう (中) 24.1 (中) 29.9 (小) 22.4	ミリグラム (小) 297 (中) 308 (小) 300 (中)
1 4 火 水 木 金 月 火 大<	はん、屋が飯んととなった。は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、		ころもうみ(白身魚のフライ) 《ぜったいたべないからね》 ノギ屋の鳥飯 (鶏肉のつけ焼き) 《精霊の守り人》 ミンチカツ	えだみかん(にんじん)サラダ 《ぜったいたべないからね》 ふわふわはらっぱ(キャベツ)のスープ たくあん和え タンダの山菜鍋 《精霊の守り人》 スイートポテトサラダ 《さつまのおいも》 おおきなかぶのスープ 《おおきなかぶ》 キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ	そのた他 ブックメニューきゅうしょ	たらとりにく ぶたにくとりにく	きゅうにゅう 牛乳・ 乳製品 ころうな かい 小魚 海ぞうなど ぎゅうにゅう	をのこい野菜 にんじん こまつな にんじん ほうれんそう とうがらし	をの他のの 来物であって など だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり たくあん ごぼう しめじ だいこん しろねぎ ほしいたにん しろねぎ えのきたけ たけのこ	来パン・めん類 いも類など ごはん パンこ こむぎこ ごはん さとう	から カース マヨネーズ など あぶら ドレッシング ごま ごま あぶら	カロリー (小) 632 (中) 733 (小) 557 (中) 665 (小)	(小) 21.9 5 (中) 24.1 (小) 25.4 (中) 29.9	グラグ (小) 297 (中) 308 (小) 300 (中) 317
4 火 水 木 金 月 火 total は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	はん、屋が飯んととなった。は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、		ころもうみ(白身魚のフライ) 《ぜったいたべないからね》 ノギ屋の鳥飯 (鶏肉のつけ焼き) 《精霊の守り人》 ミンチカツ	えだみかん(にんじん)サラダ 《ぜったいたべないからね》 ふわふわはらっぱ(キャベツ)のスープ たくあん和え タンダの山菜鍋 《精霊の守り人》 スイートポテトサラダ 《さつまのおいも》 おおきなかぶのスープ 《おおきなかぶ》 キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ	そのた他 ブックメニューきゅうしょ	まの まかせいひん をど たら とりにく ベーコン とりにく ぶたにく みそ	(co) さいひん 乳製品 ころかな 小小魚 海をうなど ぎゆうにゆう	にんじん こまつな にんじん ほうれんそう とうがらし	果物・きのこなど だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり たなあん ごぼう しめじ だいこん しろねぎ ほしいたよん しろねさ	いも類など ごはん パンこ こむぎこ ごはん さとう	マヨネーズ など あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら	カロリー (小) 632 (中) 733 (小) 557 (中) 665 (小)	(小) 21.9 5 (中) 24.1 (小) 25.4 (中) 29.9	グラグ (小) 297 (中) 308 (小) 300 (中) 317
5 水 木 金 月 火 total は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	*屋が飯はん) はん はん はん はん		ころもうみ(白身魚のフライ) 《ぜったいたべないからね》 ノギ屋の鳥飯 (乳肉のつけ焼き) 《精霊の守り人》 ミンチカツ さわらのパン粉焼き	《ぜったいたべないからね》 ふわふわはらっぱ(キャベツ)のスープ たくあん和え タンダの山菜がは、 《精霊の守り人》 スイートポテトサラダ 《さつまのおいも》 おおきなかぶのスープ 《おおきなかぶ》 キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ	一食ソースプックメニューきゅうしょ	とりにく ぶたにく みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう とうがらし	キャベツ たまねぎ コーン しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり たくあん ごぼう しめじ だいこん しろねぎ ほしいたけん わらび えのきたけ たけのこ	パンこ こむぎこ ごはん さとう	ドレッシング ごま ごまあぶら	632 ちゅう (中) 733 (小) 557 (中) 665 (小)	21.9 (中) 24.1 (小) 25.4 (中) 29.9 (小)	297 (中) 308 (小) 300 (中) 317
5 水 木 金 月 火 total は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	*屋が飯はん) はん はん はん はん		《ぜったいたべないからね》 ノギ屋の鳥飯 (鶏肉のつけ焼き) 《精霊の守り人》 ミンチカツ	《ぜったいたべないからね》 ふわふわはらっぱ(キャベツ)のスープ たくあん和え タンダの山菜鍋 《精霊の守り人》 スイートポテトサラダ 《さつまのおいも》 おおきなかぶのスープ 《おおきなかぶ》 キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ	一食ソースプックメニューきゅうしょ	ベーコン とりにく ぶたにく みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう とうがらし	コーン しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり たくあん ごぼう しめじ だいこん しろねぎ ほししいたけ わらび えのきたけ たけのこ	こむぎこ ごはん さとう	ごまごままぶら	733 (小) 557 (中) 665 (小)	24.1 (小) 25.4 (中) 29.9 (小)	308 (小) 300 (中) 317
5 水 にはいいのではいいのではいいのではいいのではいいのではいいのではいいのではいいの	いい はん		(鶏肉のつけ焼き) (鶏肉のつけ焼き) (精霊の守り人》) ミンチカツ	たくあん和え タンダの山菜鍋 《精霊の守り人》 スイートポテトサラダ 《さつまのおいも》 おおきなかぶのスープ 《おおきなかぶ》 キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ	ックメニューきゅうしょ	ぶたにく みそ ぶたにく とりにく		ほうれんそう とうがらし	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり たくあん ごぼう しめじ だいこん しろねぎ ほししいたけ わらび えのきたけ たけのこ	さとう	ごまあぶら	557 (中) 665 (小)	25.4 (中) 29.9 (小)	300 (中) 317
6 木 金 月 火さ五 ネル 土 水 木 た 土 水 木 た 土 水 木 た 土 水 から き 消 ご し ご ご の の ご は は は は は は は は は は は は は は は	湯飯 はん) パン はん はん んぱん はん かん		(鶏肉のつけ焼き) ************************************	タンダの山菜鍋 《精霊の守り人》 スイートポテトサラダ 《さつまのおいも》 おおきなかぶのスープ 《おおきなかぶ》 キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ	メニューきゅうしょ	ぶたにく みそ ぶたにく とりにく		ほうれんそう とうがらし	たくあん ごぼう しめじ だいこん しろねぎ ほししいたけ わらび えのきたけ たけのこ	さとう	ごまあぶら	(中) 665 (小)	(中) 29.9 (小)	(中) 317
6 木 ペンファン は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	ペン はん はん 合食		ミンチカツ さわらのパン粉焼き	スイートポテトサラダ 《さつまのおいも》 おおきなかぶのスープ 《おおきなかぶ》 キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ	ューきゅうしょ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ たけのこ		a si	(小)	(小)	
7 金 ゴロ	はん はん ctack		さわらのパン粉焼き	《さつまのおいも》 おおきなかぶのスープ 《おおきなかぶ》 キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ	ゆ う し よ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	i 		あぶら			(小)
7 金 ごはんん ではん ではん ではん ではん ではん で で で で で で で で	はん はん ctack		さわらのパン粉焼き	おおきなかぶのスープ 《おおきなかぶ》 キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ	しょ	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ らっきょう かぶ コーン はくさい たまねぎ	パン パンこ でんぷん さ つまいも				311
10 月 ごはん / にもごはん / にもごはん / にもごはん / にもごも / で	はん はん club		IE.	キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ			ぎゅうにゅう	ブロッコリー			ノンエッグマ ヨネーズ	(中)	(中)	(中)
0 月 ごはん / こ はん / で はん / で はん / で はん / で かんち にょうきゅう	はん はん club		IE.	じゃがいもだんごスープ								835	27.5	335
10 月 ごはん / にもごはん / にもごはん / にもごはん / にもごも / で	はん はん club		IE.			さわら ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン だいこん たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	ごはん パンこ じゃがいも でんぷん	ノンエッグマ ヨネーズ オリーブあ ぶら	(小) 617	(小) 23.9	(小)
	はん うしょく 合食		いわしのみぞれ煮									(中) 739	(中) 28.5	(中) 279
	はん うしょく 合食		いわしのみぞれ煮	くきわかめ和え			 ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん さとう さといも こんにゃく でんぷん	あぶら	(小)	(小) 27.7	(小) 507
13 木	うしょく			重いものそぼろ煮								(中) 744	(中) 30.6	(中) 523
13 木	うしょく		スタミナ納豆	コーンコロッケ ニラとじゃがいものスープ	ごま塩	とりにく なっとう ベーコン	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん にら とうがらし	しょうが にんにく	ごはん さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	ごまあぶら	(小)	(小) 27.4	(小) 272
13 木 13 木 13 木 14 金 15 2 16 17 17 18 18 火 19 10 10 10 11 10 12 10 13 10 15 10 16 10 17 10 18 10 19 10 10	合食											(中) 848	(中) 32.3	(中) 280
13 木 小型ハ か地産地消給 17 月 しょうの にはん 17 月 こばん 18 火 ごはん 17 の こばん 19 水 ごはん	きはん ト飯		ささみの香味焼き	たべきがある 千草和え もみじ麩のすまし汁		とりにく ハム とうふ かまぼこ		ブロッコリー にんじん あおねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん あずき さとう ふ	 ごま ごまあぶら	(小)	(小)	(小)
5さん5しょうきゅうし 地産地消給 4 金 ごはん 7 月 しょうの ごはん 7 の日約 19 水 ごはん	. ~~											559	36.I (中)	(中)
5さん5しょうきゅうし 地産地消給 4 金 ごはん 7 月 しょうの ごはん 7 の日約 19 水 ごはん				ほうれんそうのおかか和え カレーうどん		ちくわ ぶたにく ぎ		ほうれんそうにんじん	もやし えのきたけ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	パン こむぎこ でんぷん さとう うどん	あぶら	(小)	42.2	(小)
地産地消給 4 金 ごはん 17 月 しょうの ごはん 18 火 ごはん 和食の日約			ちくわの磯辺揚げる人る				ぎゅうにゅうあおのり					635 (中)	30.I (中)	297 (中)
4 金 ごは/ 7 月 しょうの ごは/ 8 火 ごは/ 和食の日約		\vdash										730 (小)	34.7	311
18 火 ごはん わしょく ひきゅ 和食の日糸	ではん		らっきょうハンバーグ ワインソース	* ブロッコリーのごま醤油 コンソメスープ		ぶたにく おから たまご ハム いわし	!ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ らっきょう しめじ	ごはん パンこ さとう ごはん	ごま ごまあぶら 	653 (中)	27.5 (中)	308
18 火 ごはん わしょく ひきゅ 和食の日糸												747	29.5	320
18 火 ごはん わしょく ひきゅ 和食の日糸	しょうのけ ごはん		いわしのかば焼き	(しょうのけごはんの具) ※洗りる 豚汁		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ ほししいたけ だいこん しろねぎ	でんぷん こむぎこ	あぶら	638	33.4	392
わしょく ひきゅ 和食の日新							 			さとう さといも こんにゃく	 	(中) 734	(中) 37.6	(中) 420
わしょく ひきゅ 和食の日新			げんまい い 玄米入りつくね	れんこんのしょうゆマヨ和え さつまいものみそ汁		とりにく ハム あぶらあげ みそ	 - ぎゅうにゅう -	にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり だいこん しろねぎ	ごはん げんまい パンこ さとう でんぷん さつまいも	 ノンエッグマ ヨネーズ	(小) 678	(小) 26.1	(小)
19 水 ごはん	く ひきゅうし		幺木入り 八ね									(中) 812	(中) 30.2	(中) 388
C 14.7	日給食	7	あきざけ や	ごま酢和え		さけ		にんじん	キャベツ もやし	ごはん	ノンエッグマ	(小) 573	(小)	(小)
4	はん		秋鮭のもみじ焼き	ふきよせ汁		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん しめじ れんこん しろねぎ	さとう さといも	ヨネーズ ごま	(中) 688	(中) 35.5	(中) 315
+ .1.7	んこむぎ L.小.丰			****・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		ぎゅうにく だいず	- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	にんじん	 たまねぎ コーン	パン でんぷん	 	(小) 827	(小) 28.1	(小) 455
20 本	パン		チリコンカン	白ねぎのポタージュ		ベーコン おから とうにゅう		ほうれんそう	はくさい しめじ しろねぎ 	さつまいも じゃがいも こめこ	あぶら	(中)	(中)	(中)
				チャプチェ あごちくわのスープ		はまち		ほうれんそうにんじん	にんにく たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごま	(小)	(小)	(小)
25 火 ごはん	はん		はまちのカレー焼き			ぎゅうにく あごちくわ	ぎゅうにゅう					596 (中)	26.4 (中)	(中)
						さば			しょうが キャベツ		1	711	31.0	(小)
26 水 ごはん	ごはん		さばの竜田揚げ	がまずる 甘酢和え じゃぶ		ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ ごぼう はくさい ほししいたけ しろねぎ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	665 (中)	28.8 (中)	317 (中)
						とうふ	 					797	34.1	335
27 木 切り買り			肉だんご	焼きそば			ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	パン パンこ さとう	あぶら	570 (中)	24.2	369
パン				***・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				トマト	しろねぎ	ちゅうかめん	1	723	30.8	447
28 金 ジュナノ		<u> </u>	^{ぼう} 棒ぎょうざ	大学芋 キムチスープ		ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん とうがらし	キャベツ たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが はくさい しろねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さつまいも さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 690	(小) 19.9	(小)
28 金 ごはん	ペン											(中) 790	(中) 22.0	(中) 323