

れいわ
令和7年

がっ
11月わくわくランチ



【今月の倉吉産の食べもの】

ごはん たまねぎ ジャがいも 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 ブロッコリー ほうれんそう しんぎく



【学校給食センターHP】

倉吉市教育委員会 学校給食センター

※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				食べもののほたらき						エネルギー キロ カロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリ グラム	
		主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくるものになる		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				
							さかな・肉・たまご 魚・肉・たまご 豆・豆製品 など	ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こごま・かい 小魚・海そうなど	いろ 色 のこい野菜	た やさい その他の野菜・ くだもの 果物・きのこ など	こめ 米・パン・めん類 いも類など				あぶら 油・バター マヨネーズ など
4	火	ごはん		ころもうみ(白身魚のフライ) 《ぜったいたべないからね》	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	いっしょく 一食 ソース	たら とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング ごま	しょう(小) 632 ちゅう(中) 733	しょう(小) 21.9 ちゅう(中) 24.1	しょう(小) 297 ちゅう(中) 308
5	水	ノギ屋の 鳥飯 (ごはん)		ノギ屋の鳥飯 (鶏肉のつけ焼き) 《精霊の守り人》	たくあん和え タンダの山菜鍋 《精霊の守り人》	ブック メニュー きゅう うし よく	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし	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	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	(小) 557 (中) 665	(小) 25.4 (中) 29.9	(小) 300 (中) 317
6	木	パン		ミンチカツ	スイートポテトサラダ 《さつまいものおも》 おおきなかぶのスープ 《おおきなかぶ》		ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	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 でんぶん さつまいも	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	(小) 661 (中) 835	(小) 22.4 (中) 27.5	(小) 311 (中) 335
7	金	ごはん		さわらのパン粉焼き	キャベツのソテー じゃがいもだんごスープ 《ざしきわらしレストラン》		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 でんぶん	ノンエッグマ ヨネーズ オリーブあ ぶら	(小) 617 (中) 739	(小) 23.9 (中) 28.5	(小) 268 (中) 279
10	月	ごはん		いわしのみぞれ煮	くきわかめ和え 里いものそばろ煮		いわし ぎゅうにく さつまい あげ	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 こんにやく でんぶん	あぶら	(小) 636 (中) 744	(小) 27.7 (中) 30.6	(小) 507 (中) 523
11	火	ごはん		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		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 コーン たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	(小) 686 (中) 848	(小) 27.4 (中) 32.3	(小) 272 (中) 280
12	水	せきはん 赤飯		ささみの香味焼き	ちぐさ あ 千草和え もみじ麩のすまし汁	ごま塩	とりにく ハム どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	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) 559 (中) 662	(小) 36.1 (中) 42.2	(小) 305 (中) 320
13	木	こがた 小型パン		ちくわの磯辺揚げ	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 あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	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 でんぶん さとう うどん	あぶら	(小) 635 (中) 730	(小) 30.1 (中) 34.7	(小) 297 (中) 311
14	金	ごはん		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		ぎゅうにく ぶたにく おから たまご ハム	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	ごま ごまあぶら	(小) 653 (中) 747	(小) 27.5 (中) 29.5	(小) 308 (中) 320
17	月	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) 豚汁		いわし とりにく ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ	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	ごはん でんぶん こむぎこ さとう さといも こんにやく	あぶら	(小) 638 (中) 734	(小) 33.4 (中) 37.6	(小) 392 (中) 420
18	火	ごはん		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 でんぶん さつまいも	ノンエッグマ ヨネーズ	(小) 678 (中) 812	(小) 26.1 (中) 30.2	(小) 360 (中) 388
19	水	ごはん		あきざけ 秋鮭のもみじ焼き	ごま酢和え ふきよせ汁		さけ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん しめじ れんこん しろねぎ	ごはん さとう さといも	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	(小) 573 (中) 688	(小) 30.0 (中) 35.5	(小) 301 (中) 315
20	木	だいせん こむぎ 大山小麦 パン		チリコンカン	やさい 野菜グラタン しろ 白ねぎのポタージュ		ぎゅうにく だいず ベーコン おから とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン はくさい しめじ しろねぎ	パン でんぶん さつまいも じゃがいも こめこ	あぶら	(小) 827 (中) 976	(小) 28.1 (中) 33.1	(小) 455 (中) 486
25	火	ごはん		はまちのカレー焼き	チャプチェ あごちくわのスープ		はまち ぎゅうにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	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 ごまあぶら	(小) 596 (中) 711	(小) 26.4 (中) 31.0	(小) 283 (中) 296
26	水	ごはん		さばの竜田揚げ	あまず あ 甘酢和え じゃぶ		さば ハム とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ 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 でんぶん さとう	あぶら	(小) 665 (中) 797	(小) 28.8 (中) 34.1	(小) 317 (中) 335
27	木	き 切り目入り めい パン		にく 肉だんご	や 焼きそば ちゅうか 中華スープ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しろねぎ	パン パンこ さとう ちゅうかめん	あぶら	(小) 570 (中) 723	(小) 24.2 (中) 30.8	(小) 369 (中) 447
28	金	ごはん		ぼう 棒ぎょうざ	だいがくいも 大学芋 キムチスープ		ぶたにく とりにく どうふ	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 (中) 790	(小) 19.9 (中) 22.0	(小) 314 (中) 323

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。