

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。)								エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
日	曜日	献立			食べもののほたらき								キロ カロリー	グラム	ミリ グラム	
		主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	からだ おもとに体をつくるものになる		からだ おもとに体の調子を整えるものになる		おもとにエネルギーのもとになる					
							さかな・肉・たまご まめ・豆製品 など	ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こさかな・かい 小魚・海そうなど	いろ 色のこい野菜	た その他の野菜・ くだもの 果物・きのこ など	こめ・パン・めん類 いも類など	あぶら 油・バター マヨネーズ など				
1	木	パン		焼きフランク	アスパラサラダ グリーンポタージュ	ケチャップ	フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん アスパラガス	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース セロリ しめじ しろねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	しょう(小) 659 ちゅう(中) 802	しょう(小) 26.1 ちゅう(中) 31.2	しょう(小) 329 ちゅう(中) 351	
こどもの日献立					かつおフライ	(たけのこごはんの具) 豆腐のすまし汁	ちまき	かつお あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ たまねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ パンこ さとう ふ ちまき	あぶら	(小) 690 (中) 832	(小) 26.7 (中) 32.6	(小) 315 (中) 336
2	金	たけのこ ごはん														
7	水	ごはん		いわしの梅煮	いりどり わかめのみそ汁		いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	うめ しょうが たけのこ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	あぶら	(小) 594 (中) 681	(小) 27.5 (中) 30.5	(小) 447 (中) 469	
かみかみ献立				ささみのレモンソースかけ	竹林サラダ オニオンスープ		とりにく ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	レモン たけのこ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しろねぎ	パン こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	(小) 666 (中) 780	(小) 31.3 (中) 34.7	(小) 302 (中) 317	
8	木	パン														
9	金	ごはん		あげぎょうざ	チンジャオロースー コーン卵スープ		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にら ピーマン にんじん とうがらし	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ えのきたけ コーン しろねぎ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	(小) 636 (中) 815	(小) 25.9 (中) 31.3	(小) 279 (中) 300	
12	月	ごはん		はまちのカレー焼き	春雨の和え物 豚汁		はまち とうふ ハム みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん さとう はるさめ こんにやく さつまいも	ごま ごまあぶら	(小) 629 (中) 753	(小) 29.7 (中) 35.0	(小) 388 (中) 418	
13	火	ごはん		さわらの竜田揚げ	甘酢和え もずくスープ		さわら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	(小) 586 (中) 699	(小) 23.1 (中) 27.4	(小) 277 (中) 287	
14	水	ごはん		若鶏肉の ハニーマスタード焼き	コーンサラダ ハヤシシチュー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	コーン キャベツ えだまめ たまねぎ セロリ	ごはん こむぎこ はちみつ じゃがいも	ドレッシング あぶら	(小) 670 (中) 806	(小) 27.2 (中) 31.9	(小) 299 (中) 312	
15	木	こがた 小型 黒糖パン		ミートボール	大根のナムル ぎゅうこつ 牛骨ラーメン		とりにく ハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり もやし きくらげ たけのこ	パン こくとう パンこ さとう ちゅうかめん	ごまあぶら	(小) 587 (中) 768	(小) 24.8 (中) 32.2	(小) 343 (中) 374	
16	金	ごはん		しゅうまい	春キャベツとアスパラの カレービーフン にらとじゃがいものスープ		ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス にら	たまねぎ しょうが キャベツ ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ パンこ でんぶん ビーフン じゃがいも	あぶら	(小) 557 (中) 695	(小) 19.5 (中) 24.1	(小) 264 (中) 273	
ちさんちしょうきゅうしよく 地産地消給食				さばの塩麴焼き	つぼ漬け和え ちくぜん 筑前煮		さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり だいこん たけのこ ほししいたけ れんこん	ごはん しおこうじ こんにやく さとう		(小) 568 (中) 682	(小) 29.0 (中) 34.3	(小) 305 (中) 318	
19	月	ごはん														
20	火	キムチ ごはん		春巻き	(キムチごはんの具) キャベツと肉だんごのスープ		ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ とうがらし	キャベツ たまねぎ にんにく ほうさい しろねぎ	ごはん はるさめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	(小) 606 (中) 695	(小) 20.1 (中) 23.1	(小) 320 (中) 336	
21	水	ごはん		鮭のムニエル	ひじきの炒り煮 たま 玉ねぎと油揚げのみそ汁		さけ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	にんにく れんこん えだまめ だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん こむぎこ こんにやく さとう	オリーブあぶら あぶら	(小) 586 (中) 703	(小) 26.9 (中) 32.1	(小) 388 (中) 418	
22	木	だいせん こむぎ 大山小麦 パン		かぼちゃ入りオムレツ	大豆のトマト煮 じゃがいものコンソメスープ		たまご だいず とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	(小) 606 (中) 738	(小) 26.7 (中) 31.6	(小) 327 (中) 350	
23	金	ごはん		スタミナ納豆	コーンコロッケ わかめスープ		とりにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん とうがらし	しょうが にんにく コーン たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	(小) 654 (中) 809	(小) 26.4 (中) 31.3	(小) 284 (中) 296	
26	月	ごはん		あじフライ	たけのこのピリ辛炒め 豆腐 豆腐のみそ汁		あじ ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな とうがらし	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう こんにやく ふ	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 586 (中) 704	(小) 25.6 (中) 29.9	(小) 404 (中) 438	
くらしおさんぽ給食																
27	火	ごはん		コーングラタン	キーマカレー		ぶたにく ぎゅうにく おから とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	コーン しょうが たまねぎ なす にんにく メロン	ごはん じゃがいも こめこ でんぶん	あぶら	(小) 714 (中) 877	(小) 20.6 (中) 23.7	(小) 364 (中) 419	
28	水	ごはん		キムチから揚げ	ほうれんそうともやしのナムル ちゅうか 中華スープ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん こまつな とうがらし	もやし たまねぎ だいこん しろねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 612 (中) 726	(小) 22.5 (中) 25.9	(小) 302 (中) 317	
29	木	パン		豚肉のパン粉焼き	コールスローサラダ おはら 大原トマトのミネストローネ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん ほうれんそう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	パン パンこ じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ オリーブあぶら ドレッシング	(小) 683 (中) 828	(小) 30.1 (中) 35.6	(小) 303 (中) 322	
30	金	ごはん		さわらのみそマヨ焼き	はりはり和え にく 肉じゃが		さわら みそ ぎゅうにく がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	ノンエッグマヨ ネーズ ごまあぶら あぶら	(小) 654 (中) 779	(小) 28.6 (中) 33.9	(小) 285 (中) 298	