

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	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	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・ こざかな・かい 小魚・海そうなど	いり 色 のこ い 野菜	た やさい 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
くらよしおさんば給食															
1	火	ごはん		倉吉野菜の バーベキューソース炒め	ビーフンスープ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ しろねぎ すいか	ごはん さとう ビーフン	あぶら	しょう (小) 575 ちゅう (中) 677	しょう (小) 22.7 ちゅう (中) 26.1	しょう (小) 267 ちゅう (中) 276
2	水	ごはん		ちくわの磯辺揚げ	ひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁		ちくわ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん いんげん かぼちゃ こまつな	れんこん たまねぎ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう こんにやく じゃがいも ふ	あぶら	(小) 612 (中) 701	(小) 23.1 (中) 25.5	(小) 382 (中) 413
3	木	パン		タンドリーチキン	フルーツあわせ キャベツのコンソメスープ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パインアップル もも キャベツ しろねぎ	パン カクテルゼリー じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ	(小) 644 (中) 784	(小) 26.0 (中) 30.7	(小) 311 (中) 330
4	金	ごはん		さわらの コーンフレーク焼き	バンバンジーサラダ にらとじゃがいものスープ	にしっせい 二十世紀梨 ゼリー	さわら とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ コーンフレーク じゃがいも なしゼリー	ノンエッグマ ヨネーズ ドレッシング	(小) 655 (中) 779	(小) 25.2 (中) 30.0	(小) 273 (中) 283
7	月	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		ほし 星のコロッケ	キラキラ星のサラダ あま 天の川スープ	ゆかり	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン らっきょう しろねぎ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ こめこマカロニ ふ	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	(小) 643 (中) 739	(小) 17.7 (中) 19.8	(小) 335 (中) 342
8	火	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		いわしのうめ 梅煮	ごもく 五目きんぴら ぶたじる 豚汁	ほしぞらまいしゅうかん	いわし さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん さやいんげん	うめ ごぼう だいこん しろねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら	(小) 617 (中) 709	(小) 28.6 (中) 31.6	(小) 461 (中) 486
9	水	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		はまちのピリ辛焼き	ごま酢和え なすのみそ汁		はまち ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	とうがらし にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なし きゅうり もやし キャベツ なす しろねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	(小) 573 (中) 690	(小) 26.4 (中) 31.2	(小) 368 (中) 393
10	木	こがた 小型 こくとう 黒糖パン		いかフライ	ちぐさ 千草和え きつねうどん		いか ハム とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	パン こくとう パンこ こむぎこ でんぶん うどん	あぶら ごまあぶら	(小) 604 (中) 777	(小) 27.2 (中) 34.4	(小) 348 (中) 378
11	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		コーンしゅうまい	ぶたにく 豚肉ともやしの炒め物 いた もの キムチスープ		たら とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん とうがらし	コーン たまねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし はくさい しろねぎ	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	(小) 594 (中) 731	(小) 23.6 (中) 28.6	(小) 336 (中) 393
14	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のカレー揚げ	バンサンスー あごちくわのスープ		とりにく ハム あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 645 (中) 770	(小) 23.9 (中) 27.9	(小) 285 (中) 295
15	火	ごはん		さけ しおこうじやき 鮭の塩麴焼き	なすとピーマンのみそ炒め ちゅうか 中華スープ		さけ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ なす たけのこ きくらげ しろねぎ	ごはん しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	(小) 542 (中) 643	(小) 26.3 (中) 31.1	(小) 312 (中) 325
16	水	ごはん		さばのみそ焼き	かい 海そうサラダ にく トマト肉じゃが		さば みそ ハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	コーン きゅうり だいこん しめじ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら	(小) 634 (中) 762	(小) 27.1 (中) 31.8	(小) 289 (中) 301
17	木	だいせん こむぎ 大山小麦 パン		ぶたにく 豚肉の オニオンソースかけ	コールスローサラダ かぼちゃポタージュ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ	パン さとう でんぶん じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら	(小) 766 (中) 928	(小) 29.2 (中) 34.6	(小) 318 (中) 339
18	金	ちさんちしょうきゅうしよく 地産地消給食		とびうおのフライ	たけのこのピリ辛炒め なつやさい 夏野菜のみそ汁		とびうお ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	とうがらし さやいんげん にんじん かぼちゃ	たけのこ たまねぎ なす しろねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 616 (中) 706	(小) 29.9 (中) 32.5	(小) 378 (中) 405
22	火	ごはん		ビビンバの具	かぼちゃコロッケ わかめスープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん とうがらし	たまねぎ しょうが にんにく ぜんまい しろねぎ	ごはん じゃがいも さつまいも さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	(小) 598 (中) 729	(小) 20.5 (中) 24.1	(小) 375 (中) 417
23	水	ごはん		オムレツ	あまぎ あ 甘酢和え なつやさい 夏野菜カレー		たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン なし	ごはん さとう はちみつ さとう じゃがいも	あぶら	(小) 687 (中) 798	(小) 25.0 (中) 27.6	(小) 308 (中) 318
24	木	パイン パン		ハムカツ	ジャーマンポテト かぼちゃとなすの ミネストローネ		ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん さやいんげん トマト かぼちゃ	パインアップル たまねぎ キャベツ なす にんにく	パン じゃがいも こめこ でんぶん マカロニ ぶどうパー	あぶら	(小) 705 (中) 852	(小) 25.7 (中) 30.6	(小) 293 (中) 311

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。