令和7年　9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　じゃがいも　キャベツ　きゅうり　マコモダケ　かぼちゃ　さといも
しろねぎ　さつまいも　なす　ブロッコリー　とうがん　ピーマン　にじっせいきなし

【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 主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	食べものの はたらき おもに体をつくるもとになる 魚・肉・たまご 豆・豆製品 など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	おもに体の調子を整えるもとになる 色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ など	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん類 いも類など	油・バター マヨネーズ など	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
1	月	ごはん		トマトとなすのグラタン	ドライカレー チンゲンサイのスープ	パインバー	おから ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ピーマン チンゲンサイ あかピーマン きピーマン	なす たまねぎ りんご しょうが にんにく えだまめ ほししいたけ **しろねぎ**	**ごはん** じゃがいも こめこ パインバー	あぶら	(小) 686 (中) 843	(小) 22.0 (中) 25.9	(小) 371 (中) 430
2	火	ごはん		棒ぎょうざ	夏大根のナムル なす入りマーボー豆腐		ぶたにく とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん とうがらし	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが だいこん **きゅうり** ほししいたけ なす しろねぎ	**ごはん** パンこ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	(小) 611 (中) 709	(小) 24.7 (中) 27.9	(小) 335 (中) 354
3	水	ごはん		ホイコーロー	はるさめと肉だんごのスープ	二十世紀梨	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん **ピーマン** とうがらし こまつな	キャベツ にんにく **たまねぎ しろねぎ** **なし**	**ごはん** でんぷん さとう はるさめ	あぶら	(小) 594 (中) 703	(小) 26.8 (中) 31.0	(小) 301 (中) 313
4	木	パン		コーン入りミンチカツ	ジャーマンポテト オニオンスープ	ブルーベリージャム	とりにく だいず ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	コーン **たまねぎ** しろねぎ	パン さとう こめこ じゃがいも ブルーベリージャム	あぶら	(小) 737 (中) 947	(小) 25.8 (中) 32.6	(小) 466 (中) 573
5	金	ごはん		あじフライ	わかめサラダ キムチみそ汁		あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうがらし	**きゅうり** キャベツ レモン たまねぎ しろねぎ はくさい	**ごはん** パンこ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	(小) 599 (中) 716	(小) 25.3 (中) 29.7	(小) 378 (中) 408
8	月	ごはん		さわらのパン粉焼き	若鶏肉とごぼうのきんぴら 夏野菜のみそ汁		さわら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん **かぼちゃ**	ごぼう えだまめ たまねぎ なす しろねぎ	**ごはん** パンこ こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら ごまあぶら	(小) 641 (中) 766	(小) 28.1 (中) 33.2	(小) 371 (中) 398
9	火	キムタクごはん		しゅうまい	（キムタクごはんの具） もずくスープ		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	あおねぎ にんじん にら とうがらし	たまねぎ しょうが はくさいキムチ たくあん にんにく しろねぎ	**ごはん** パンこ でんぷん	ごまあぶら	(小) 543 (中) 675	(小) 22.2 (中) 27.5	(小) 274 (中) 285
10	水	ごはん		さばのみそ煮	甘酢和え 鶏だんご汁		さば みそ ハム とりにく あぶらあげ とうふ	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 ごぼう	**ごはん** でんぷん さとう		(小) 654 (中) 767	(小) 29.3 (中) 32.6	(小) 322 (中) 338
11	木	パン		ハンバーグの トマトソースかけ	コーンサラダ かぼちゃスープ		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	**トマト** **かぼちゃ** にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが コーン えだまめ **きゅうり** キャベツ セロリ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	(小) 733 (中) 888	(小) 26.9 (中) 32.1	(小) 382 (中) 417
12	金	ごはん		トットリコメコチキン	梨ドレッシングサラダ 鳥取中部スペシャリティカレー		とりにく ハム ぎゅうにく あごちくわ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん **トマト**	キャベツ **たまねぎ** **きゅうり なし** にんにく しょうが らっきょう	**ごはん** こめこ でんぷん **じゃがいも**	あぶら	(小) 769 (中) 920	(小) 27.2 (中) 31.7	(小) 292 (中) 306
16	火	ごはん		さばのカレー焼き	たけのこのピリ辛炒め にらとじゃがいものスープ		さば ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん とうがらし	たけのこ **たまねぎ** **しろねぎ**	**ごはん** さとう こんにゃく **じゃがいも**	ごま ごまあぶら	(小) 583 (中) 698	(小) 24.7 (中) 28.9	(小) 281 (中) 293
17	水	ごはん		あごのレモンソースかけ	ひじきの炒り煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		とびうお とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	レモン れんこん **たまねぎ しろねぎ**	**ごはん** でんぷん さとう **じゃがいも** こんにゃく	あぶら	(小) 589 (中) 678	(小) 28.4 (中) 30.9	(小) 384 (中) 413
18	木	大山小麦パン		若鶏肉の梨ソース焼き	大豆サラダ 夏野菜のミネストローネ		とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん **トマト** **かぼちゃ** さやいんげん	にんにく しょうが なし **きゅうり** **キャベツ たまねぎ** **なす**	**パン** **じゃがいも** マカロニ	ドレッシング	(小) 640 (中) 760	(小) 24.9 (中) 28.6	(小) 278 (中) 288
19	金	ごはん		境港サーモンの ハーブパン粉焼き	きゅうりのごま酢和え とうがんのスープ		さけ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	**キャベツ きゅうり** もやし **とうがん** ほししいたけ **たまねぎ しろねぎ**	**ごはん** パンこ さとう	オリーブあぶら ごま	(小) 559 (中) 674	(小) 25.1 (中) 29.5	(小) 297 (中) 310
22	火	ごはん		チヂミ	あごのピリ辛そぼろ わかめスープ		ぶたにく とりにく とびうお ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん とうがらし	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ **しろねぎ**	**ごはん** こめこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	(小) 582 (中) 677	(小) 22.8 (中) 26.2	(小) 298 (中) 309
24	水	ごはん		白ねぎオムレツ	キャベツのごまサラダ ハヤシシチュー		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しろねぎ キャベツ コーン たまねぎ セロリ	**ごはん** さとう はちみつ じゃがいも	ごま ドレッシング あぶら	(小) 624 (中) 744	(小) 22.6 (中) 26.1	(小) 295 (中) 312
25	木	小型パン		ささみの コーンフレーク焼き	カラフルサラダ クリームスパゲティ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん さやいんげん	**きゅうり** キャベツ コーン えだまめ たまねぎ キャベツ	パン パンこ コーンフレーク スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング あぶら	(小) 750 (中) 866	(小) 30.6 (中) 33.3	(小) 348 (中) 370
26	金	ごはん		かつおフライ	チャプチェ 豆腐のみそ汁		かつお ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん とうがらし あおねぎ	にんにく たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	**ごはん** パンこ こむぎこ はるさめ ふ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 632 (中) 781	(小) 27.9 (中) 34.2	(小) 401 (中) 437
29	月	ごはん		いわしのおろし煮	千草和え 豚汁		いわし ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん **きゅうり** キャベツ ごぼう しろねぎ	**ごはん** さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら	(小) 587 (中) 679	(小) 31.6 (中) 35.0	(小) 479 (中) 504
30	火	ごはん		豚肉のピリ辛焼き	小松菜ともやしの和え物 かぼちゃのみそ汁		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ とうがらし	しょうが にんにく たまねぎ なし もやし キャベツ しろねぎ	**ごはん** さとう	ごまあぶら ごま	(小) 585 (中) 706	(小) 26.8 (中) 31.6	(小) 382 (中) 412

くらよしおさんぽ給食

とっとり県民の日

地産地消給食

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。