令和8年

3月 わくわくランチ

【今月の倉吉産の食べもの】

ごはん、白ねぎ、キャベツ、大根、さつまいも、かぶ、里いも、白菜、ブロッコリー

【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
2	月	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	お好み焼き チンゲンサイのスープ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん チンゲンサイ とうがらし	キャベツ たまねぎ らっきょう しょうが にんにく えだまめ **しろねぎ はくさい**	**ごはん** こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	(小) 587 (中) 701	(小) 20.6 (中) 23.9	(小) 281 (中) 293
ひなまつり献立															
3	火	ごはん		若鶏肉の照り焼き	菜の花和え 手まり麩のすまし汁	ひなあられ	とりにく たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	なのはな にんじん あおねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ **しろねぎ**	**ごはん** さとう てまりふ ひなあられ		(小) 620 (中) 734	(小) 32.2 (中) 37.8	(小) 302 (中) 318
受験生応援献立															
4	水	ごはん		ヒレ勝ツ	勝ツオ節サラダ 野菜いっぱいカレー	いい予感 ゼリー	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん **かぼちゃ** **ブロッコリー** **トマト**	キャベツ コーン きゅうり にんにく しょうが たまねぎ えだまめ **なし**	**ごはん** パンこ でんぷん いよかんゼリー	あぶら ドレッシング	(小) 727 (中) 878	(小) 24.8 (中) 29.0	(小) 342 (中) 363
5	木	パン		ポークチャップ	ほうれん草のソテー 塩こうじスープ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン **だいこん** **はくさい しろねぎ** **かぶ**	パン さとう しおこうじ	あぶら オリーブあぶら	(小) 631 (中) 767	(小) 28.1 (中) 33.1	(小) 328 (中) 355
6	金	ごはん		さわらの コーンフレーク焼き	ひじきの炒り煮 豚汁		さわら とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう えだまめ **だいこん しろねぎ**	**ごはん** コーンフレーク さとう パンこ こんにゃく **さといも**	ノンエッグマヨネーズ あぶら	(小) 635 (中) 764	(小) 29.2 (中) 34.8	(小) 386 (中) 418
中学校卒業お祝い献立															
9	月	キムたく ご飯		から揚げ	 （キムたくご飯の具） コーン卵スープ	（中） お祝い デザート	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	とうがらし あおねぎ にんじん ほうれんそう	キムチ たくあん にんにく たまねぎ コーン **しろねぎ**	**ごはん** こむぎこ でんぷん （中）おいわいデザート	あぶら ごまあぶら	(小) 691 (中) 915	(小) 29.3 (中) 34.8	(小) 278 (中) 324
10	火	ごはん		鮭のみそマヨ焼き	ほうれん草のごま和え のっぺい汁		さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ **だいこん** ごぼう **しろねぎ**	**ごはん** さとう **さといも** でんぷん こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ ごま	(小) 548 (中) 649	(小) 26.7 (中) 31.6	(小) 294 (中) 311
11	水	ごはん		さばのみそ煮	ブロッコリーのごま醤油 キムチ肉じゃが		さば みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん とうがらし	たまねぎ はくさい えだまめ	**ごはん** さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ごま	(小) 668 (中) 772	(小) 29.3 (中) 32.9	(小) 385 (中) 416
12	木	小型パン		焼きフランク	チキンサラダ クリームスパゲッティ		ウインナー ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	パン スパゲッティ	ドレッシング あぶら	(小) 682 (中) 836	(小) 26.7 (中) 32.6	(小) 363 (中) 393
13	金	ごはん		ちくわの磯辺揚げ	きんぴらごぼう 豆乳ごまみそ汁		ちくわ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ごぼう えだまめ **だいこん しろねぎ**	**ごはん** でんぷん さとう **さつまいも** こんにゃく こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま	(小) 651 (中) 749	(小) 25.2 (中) 28.4	(小) 381 (中) 409
16	月	ごはん		さばの塩こうじ焼き	のり酢和え キムチみそ汁		さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん とうがらし	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい **しろねぎ**	**ごはん** さとう じゃがいも しおこうじ		(小) 578 (中) 690	(小) 28.8 (中) 33.8	(小) 367 (中) 393
17	火	ごはん		あじフライ	千草和え 豆腐とわかめのみそ汁		あじ ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	**ブロッコリー** にんじん	キャベツ たまねぎ **しろねぎ**	**ごはん** パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	(小) 567 (中) 678	(小) 23.8 (中) 27.6	(小) 382 (中) 412
小学校卒業お祝い献立															
18	水	ごはん		ハンバーグ デミグラスソース	 マカロニサラダ カレースープ	（小） お祝い デザート	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん **ブロッコリー** こまつな トマト	たまねぎ キャベツ コーン **しろねぎ** にんにく しょうが	**ごはん** さとう マカロニ **さつまいも** （小）おいわいデザート	ノンエッグマヨネーズ	(小) 727 (中) 757	(小) 22.7 (中) 25.4	(小) 384 (中) 369
地産地消給食															
19	木	大山小麦 パン		ハムカツ	キャベツのソテー ミネストローネ		ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	**キャベツ** コーン たまねぎ にんにく	**パン** じゃがいも こめこ マカロニ でんぷん さとう	あぶら オリーブあぶら	(小) 606 (中) 742	(小) 23.6 (中) 28.3	(小) 281 (中) 297
23	月	ごはん		ささみの レモンソースかけ	ブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	レモン キャベツ コーン かぶ **しろねぎ はくさい** ほししいたけ	**ごはん** こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま ドレッシング	(小) 637 (中) 732	(小) 27.4 (中) 29.6	(小) 309 (中) 328

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。