

たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ トマト  
だいこん プリンスメロン

給食レシビ・食育だよりは  
こちらのQRコードから  
ご覧ください！



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。)

学校給食センター

曜日	献立名					食べもののはたらき					栄養価				
	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おみに体をつくるものになる 魚・肉・たまご 豆・豆製品 など	おみに体の調子を整えるものになる 牛乳・ 乳製品・ 色のこい野菜 など	おみにエネルギーのもとになる その他の野菜・ 果物・きのこ など	おみにエネルギーのもとになる 米・パン・めん類 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			
こどもの日献立															
1 金	たけのこ ごはん	○	ちくわの抹茶揚げ	(たけのこごはんの具) わかめのすまし汁	ちまき	ちくわ あぶらあげ かまぼこ	きゅうにゅう わかめ	にんじん まっちゃん	たけのこ えだまめ たまねぎ しろねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう ふ ちまき	あぶら	しょう(小) 695 ちゅう(中) 777	しょう(小) 25.1 ちゅう(中) 27.4	しょう(小) 275 ちゅう(中) 285	
7 木	こがた 小型 パン	○	かつおフライ	千草和え 山菜うどん		かつお ハム とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ わらび えのきだけ たけのこ しろねぎ	パン うどん でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	(小) 604 (中) 774	(小) 30.2 (中) 38.1	(小) 295 (中) 315	
8 金	ごはん	○	いわしの梅煮	きんぴらごぼう 鶏だんごのみそ汁		いわし とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん こまつな	うめ たまねぎ ごぼう えだまめ だいこん しろねぎ	こめ でんぷん さとう こんにやく	ごまあぶら	(小) 638 (中) 737	(小) 29.3 (中) 32.5	(小) 469 (中) 498	
11 月	ビビンバ (ごはん)	○	たけのこしゅうまい	ビビンバ(ビビンバの具) キムチスープ		たら ぶたにく とりにく どうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ たけのこ はくさいキムチ しょうが にんにく ぜんまい たまねぎ しろねぎ	こめ パンこ でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	(小) 642 (中) 793	(小) 23.0 (中) 28.2	(小) 393 (中) 427	
12 火	ごはん	○	さばの竜田揚げ	チョレギサラダ はるさめスープ		さば とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ	こめ でんぷん はるさめ	あぶら ドレッシング	(小) 653 (中) 784	(小) 24.9 (中) 29.2	(小) 270 (中) 284	
13 水	ごはん	○	たらのムニエル	ひじきの炒り煮 たまねぎと油揚げのみそ汁		たら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	れんこん えだまめ だいこん たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ こむぎこ こんにやく さとう	オリーブあぶら あぶら	(小) 564 (中) 675	(小) 24.9 (中) 29.5	(小) 389 (中) 420	
14 木	だいせん 小麦 大山小麦 パン	○	わかとりにく 若鶏肉の ハニーマスタード焼き	ちくりん 竹林サラダ おはら 大原トマトのミネストローネ		とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	たけのこ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	パン はちみつ じゃがいも マカロニ	ノンエッグマ ヨネーズ	(小) 682 (中) 831	(小) 29.2 (中) 34.5	(小) 307 (中) 328	
15 金	ごはん	○	スタミナ納豆	お好み焼き もずくスープ		とりにく かまぼこ なっとう	ぎゅうにゅう もずく	あおねぎ にんじん こまつな	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ	こめ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	(小) 611 (中) 725	(小) 26.8 (中) 31.2	(小) 302 (中) 316	
カラフル給食															
18 月	タコライス (ごはん)	○	野菜グラタン	タコライス(タコミート) 彩りポトフ		どうにゅう おから ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン にんにく しょうが レモン だいこん キャベツ	こめ じゃがいも こめこ さとう でんぷん しおこうじ	あぶら	(小) 699 (中) 871	(小) 23.8 (中) 27.7	(小) 355 (中) 412	
地産地消給食															
19 火	ごはん	○	あじフライ	つば漬け和え 筑前煮		あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん キャベツ たけのこ れんこん ほししいたけ	こめ パンこ こむぎこ でんぷん こんにやく さとう	あぶら	(小) 580 (中) 696	(小) 25.8 (中) 30.3	(小) 312 (中) 326	
20 水	ごはん	○	あまず にくだんご 甘酢肉団子	チンジャオロースー 中華もやしスープ		とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし ほししいたけ	こめ パンこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	(小) 543 (中) 682	(小) 25.0 (中) 31.0	(小) 324 (中) 393	
21 木	パン	○	じゃがいもと チーズのオムレツ	コールスローサラダ カレースープ		たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しろねぎ	パン じゃがいも マカロニ でんぷん	ドレッシング	(小) 583 (中) 690	(小) 23.0 (中) 26.4	(小) 319 (中) 333	
22 金	ごはん	○	はるま 春巻き	ビーフンソー にらとじゃがいものスープ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ	こめ はるさめ でんぷん さとう こむぎこ ビーフン じゃがいも ほししいたけ	ごまあぶら あぶら	(小) 603 (中) 693	(小) 16.4 (中) 18.3	(小) 265 (中) 271	
25 月	ごはん	○	わかとりにく 若鶏肉のピリ辛焼き	のり酢和え 豚汁		とりにく ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なし キャベツ だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく		(小) 607 (中) 722	(小) 29.3 (中) 34.1	(小) 387 (中) 418	
くらしおさんぽ給食															
26 火	ごはん	○	コーンコロケ	キーマカレー	プリン メロン	ぶたにく ぎゅうにゅう	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	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	(小) 697 (中) 853	(小) 21.4 (中) 25.0	(小) 273 (中) 282	
27 水	ごはん	○	さわらのみそマヨ焼き	キャベツのごま和え 肉じゃが		さわら みそ ぎゅうにゅう かんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし しょうが たまねぎ	こめ 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	(小) 656 (中) 782	(小) 28.7 (中) 34.1	(小) 288 (中) 303	
28 木	パン	○	ぶたにく 豚肉のパン粉焼き	ペンネのトマトソース煮 コンソメスープ		ぶたにく ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ しろねぎ	パン パンこ ペンネ さとう じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ オリーブあぶら	(小) 700 (中) 863	(小) 30.9 (中) 37.3	(小) 292 (中) 310	
29 金	ごはん	○	いわしのかば焼き	たけのこのピリ辛炒め 豆腐のすまし汁		いわし ぎゅうにゅう どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぷん こむぎこ さとう こんにやく ふ	あぶら ごまあぶら	(小) 596 (中) 686	(小) 27.8 (中) 30.6	(小) 351 (中) 369	