

令和8年 9月

わくわくランチ

【今月の倉吉産の食べもの】

こめ 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 しろうねぎ さつまいも なす 2ロッコー どうがん ビーマン
にじっせい きなし しんかんせん

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！



学校給食センター

倉吉市教育委員会 学校給食センター

日	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		キロ カロリー	グラム	ミリ グラム
							魚・肉・たまご 豆・豆製品 など	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ など	米・パン・めん類 いも類など	油・バター マヨネーズ など			
1	火	ごはん	○	焼きフランク	ドライカレー じゃがいものコンソメスープ	パイナップル	ウインナー ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ しめじ パイナップル	こめ じゃがいも	あぶら	645 (小) 766 (中)	27.7 (小) 32.3 (中)	271 (小) 282 (中)
2	水	ごはん	○	ミートボールの みそがらめ	わかめサラダ キムチみそ汁		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しろねぎ はくさいキムチ レモン だいこん	こめ さとう	あぶら オリーブあぶら	634 (小) 754 (中)	25.8 (小) 30.0 (中)	476 (小) 525 (中)
3	木	だいぜん こむぎ 大山小麦 パン	○	わかどりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	コールスローサラダ ミネストローネ	ブルーベリー ジャム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン マーマレード じゃがいも マカロニ ブルーベリージャム	ノンエッグマヨ ネーズ	725 (小) 882 (中)	27.5 (小) 32.8 (中)	283 (小) 298 (中)
4	金	ごはん	○	さわらのパン粉焼き	マーボーなす じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん こまつな	なす たまねぎ にんにく しょうが しろうねぎ	こめ パンこ でんぶん 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 あぶら	636 (小) 764 (中)	28.3 (小) 33.4 (中)	367 (小) 396 (中)
7	月	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 ごぼう たまねぎ	こめ さとう でんぶん		669 (小) 767 (中)	29.3 (小) 32.6 (中)	322 (小) 338 (中)
8	火	ごはん	○	ホイコーロー	ビーフンスープ	しんかんせん 新甘泉	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく きくらげ しろうねぎ しんかんせん	こめ ビーフン さとう てんぶん	あぶら	541 (小) 638 (中)	22.5 (小) 26.2 (中)	274 (小) 283 (中)
9	水	ごはん	○	はまちのカレー焼き	とりにく 鶏肉とごぼうのきんぴら かぼちゃのみそ汁		はまち 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	たまねぎ しろうねぎ えだまめ ごぼう	こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら	564 (小) 674 (中)	27.2 (小) 32.1 (中)	306 (小) 323 (中)
10	木	だいぜん こむぎ 大山小麦 パン	○	豚肉の 梨ソースかけ	カラフルサラダ オニオンスープ		ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん こまつな	なし きゅうり キャベツ コーン えだまめ たまねぎ しろうねぎ	パン はちみつ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	611 (小) 750 (中)	29.2 (小) 34.9 (中)	295 (小) 309 (中)
とっとり県民の日					なし 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 だいず あごちくわ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	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	こめ こめこ じゃがいも でんぶん	あぶら	769 (小) 919 (中)	27.1 (小) 31.5 (中)	279 (小) 290 (中)
14	月	ごはん	○	チヂミ	あごのピリ辛そばろ わかめスープ		とびうお ぶたにく とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しろうねぎ	こめ こめこ さとう てんぶん	あぶら ごまあぶら	582 (小) 677 (中)	22.8 (小) 26.2 (中)	298 (小) 309 (中)
15	火	ごはん	○	ぼう 棒ぎょうざ	バンバンジーサラダ どうがんのスープ		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にら あおねぎ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ どうがん たまねぎ ほししいたけ しろうねぎ	こめ パンこ さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	557 (小) 648 (中)	19.8 (小) 22.1 (中)	291 (小) 304 (中)
16	水	とり 鶏ごぼう ごはん	○	さばの塩こうじ焼き	(鶏ごぼうごはんの具) 豆腐のすまし汁		さば とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ほししいたけ えだまめ えのきたけ	こめ ふ しおこうじ さとう	あぶら	596 (小) 714 (中)	32.8 (小) 38.6 (中)	315 (小) 334 (中)
17	木	だいぜん こむぎ 大山小麦 パン	○	ハンバーグ トマトソース	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 にんじん かぼちゃ 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 あぶら	705 (小) 838 (中)	23.2 (小) 27.0 (中)	369 (小) 398 (中)
ちさんちしょうきゅうしょうく 地産地消給食				こんだて かみかみ献立			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 かぼちゃ	れんこん たまねぎ なす しろうねぎ	こめ こむぎこ パンこ こんにゃく さとう	あぶら	622 (小) 714 (中)	29.9 (小) 32.5 (中)	382 (小) 409 (中)
24	木	こがた 小型 大山小麦 パン	○	ミンチカツ	だいず 大豆サラダ カレーうどん		とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ しろうねぎ ほししいたけ	パン さとう でんぶん こめこ うどん	あぶら ドレッシング	731 (小) 939 (中)	26.6 (小) 32.7 (中)	474 (小) 575 (中)
つきみこんだて お月見献立					ちぐさ あ 千草和え お月見だんご汁	つきみ お月見 デザート	さんま ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	うめ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ さとう こんにゃく しらたまもち おつきみデザート	ごまあぶら	604 (小) 692 (中)	26.3 (小) 28.6 (中)	410 (小) 421 (中)
28	月	ごはん	○	かつおフライ	チャブチェ にらとじゃがいものスープ		かつお ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	にんにく たまねぎ しろうねぎ	こめ でんぶん パンこ こむぎこ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	625 (小) 772 (中)	23.5 (小) 29.0 (中)	287 (小) 302 (中)
29	火	ごはん	○	しろ 白ねぎオムレツ	にじっ せい きなし い 二十世紀梨入り フルーツミックス ハヤシシチュー		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ たまねぎ セロリ みかん パイナップル もも にじっせい きなし	こめ さとう じゃがいも サイダー はちみつ	あぶら	622 (小) 742 (中)	21.2 (小) 24.4 (中)	291 (小) 305 (中)
30	水	ごはん	○	ぶたにく 豚肉のピリ辛焼き	こまつな 小松菜ともやしの和え物 けんちん汁		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なし もやし キャベツ ほししいたけ だいこん	こめ さとう	ごま ごまあぶら	581 (小) 701 (中)	26.6 (小) 31.4 (中)	378 (小) 407 (中)