

令和8年 10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 キャベツ きゅうり まこもたけ かぼちゃ さつまいも
ブロッコリー とうがん ピーマン しろねぎ

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HP

倉吉市教育委員会 学校給食センター

日曜日	曜日	献立名				食べもののほたらき					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 魚・肉・たまご 豆・豆腐製品 など	おもに体の調子を整えるものになる 牛乳・ 乳製品・ きのこ 色こい野菜 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	おもにエネルギーのもとになる 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	木	だいせんこむぎ 大山小麦 パン	○	わかどりにく 若鶏肉の なし 梨ソースかけ	マカロニサラダ かぼちゃ入りカレースープ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ	なし キャベツ きゅうり たまねぎ なす コーン しろねぎ	パン はちみつ さとう マカロニ	663 (中) 804	28.2 (中) 33.5	280 (中) 291
2	金	ごはん	○	はるま 春巻き	やきにく 焼肉サラダ たまご コーン卵スープ		ぶたにく ぎゅうにくと たまご	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ えのきたけ コーン しろねぎ	こめ はるさめ てんぷん こむぎこ さとう	650 (中) 751	21.3 (中) 24.1	291 (中) 304
5	月	ごはん	○	いわしのおかか煮	いりどり けんちん汁		いわし かつおぶし とりにく どうふ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん あおねぎ	しょうが れんこん だいこん	こめ こんにゃく さとう さといも	597 (中) 690	29.0 (中) 32.1	395 (中) 410
6	火	ごはん	○	チヂミ	ぶたにく 豚肉のジンジャー炒め もずくスープ		ぶたにく とりにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ なし	こめ こめこ さとう	598 (中) 711	24.0 (中) 28.0	319 (中) 336
7	水	ごはん	○	はまちの照り焼き	たけのこのピリ辛炒め 豚汁		はまち とりにく ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん	しょうが たけのこ ごぼう しろねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	610 (中) 727	31.6 (中) 37.2	380 (中) 407
8	木	こがただいせん 小型大山 こむぎ 小麦パン	○	ハムカツ	カラフルサラダ スープスパゲティ		ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン えだまめ たまねぎ しめじ しろねぎ にんにく	パン じゃがいも スパゲティ こめこ	657 (中) 802	22.0 (中) 26.6	285 (中) 299
9	金	ごはん	○	さけ 鮭のオニオンソースかけ	ほうれんそうのおかか和え さつまいものみそ汁	ブルーベリー タルト	さけ まぐろぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ だいこん しろねぎ	こめ さとう さつまいも てんぷん ブルーベリータルト	641 (中) 754	27.4 (中) 32.4	423 (中) 454
13	火	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き	キャベツのピリ辛炒め とうがんのみそ汁		さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン あかパブリカ こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん とうがん しろねぎ	こめ しおこうじ さとう	581 (中) 694	28.7 (中) 33.6	370 (中) 399
14	水	ごはん	○	いわしのかば焼き	たくあん和え キムチ肉じゃが		いわし ぎゅうにくと	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ はくさいキムチ	こめ さとう じゃがいも てんぷん こんにゃく こむぎこ	635 (中) 731	28.2 (中) 31.4	330 (中) 345
15	木	だいせんこむぎ 大山小麦 パン	○	タンドリーチキン	てづくなし 手作り梨ジャム しおこうじ 塩麹ポトフ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく なし レモン だいこん	パン みずあめ さとう コーンスターチ じゃがいも しおこうじ	660 (中) 802	26.7 (中) 31.6	268 (中) 279
16	金	チキン ライス	○	野菜グラタン	チキンライスの具 さつまいものシチュー		とりにく ベーコン どうにゅう おから	ぎゅうにゅう なまクリーム にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ コーン えだまめ しろねぎ	こめ さつまいも じゃがいも こめこ	767 (中) 947	22.9 (中) 26.8	412 (中) 481
19	月	ちさんちしょうきゅうしょう 地産地消給食	○	ぶたにく 豚肉と じゃがいものチリソース	ブロッコリーのごま醤油 ほうれんそうのスープ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	こめ てんぷん じゃがいも さとう	651 (中) 811	26.4 (中) 37.1	290 (中) 305
20	火	ごはん	○	ささみの利休焼き	ひじきとまこもだけの炒り煮 大根のみそ汁		とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん	まこもだけ えだまめ だいこん たまねぎ しろねぎ	こめ さとう こんにゃく	548 (中) 653	30.5 (中) 35.5	402 (中) 437
21	水	ごはん	○	さばのみそ煮 (缶詰の活用)	ツナわかめサラダ(乾物・缶詰) すいとん(具だくさんスープ)	お米と野菜 のふりかけ (乾物)	さば みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん あおじそ	コーン きゅうり だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ	こめ さとう すいとん さといも	674 (中) 771	29.6 (中) 32.7	324 (中) 337
22	木	だいせんこむぎ 大山小麦 パン	○	ハンバーグ デミグラスソース	かぼちゃサラダ コンソメスープ		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう トマト かぼちゃ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ えのきたけ しめじ エリンギ キャベツ コーン きゅうり	パン さとう てんぷん	664 (中) 812	25.2 (中) 29.4	363 (中) 394
23	金	ごはん	○	スタミナ納豆	コーンクロquette あごちくわのスープ		とりにく なつとう あごちくわ	ぎゅうにゅう あおねぎ にんじん	コーン しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ こむぎこ パンこ てんぷん さとう	665 (中) 824	27.9 (中) 33.0	273 (中) 285
26	月	ごはん	○	かつおのみそ香揚げ	のり酢和え ゆばのすまし汁		かつお とうふ ゆば みそ	ぎゅうにゅう のり ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ てんぷん さとう	582 (中) 684	32.8 (中) 38.1	308 (中) 327
27	火	セルフ おにぎり (ごはん)	○	「オニじゃないよおにぎりだよ」 豆腐ハンバーグ	きんぴらごぼう おだんごスープ	読書週間 おすす のり	とうふ とりにく おから さつまあげ	ぎゅうにゅう のり さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん しろねぎ ほししいたけ	こめ さとう こんにゃく てんぷん じゃがいも	559 (中) 667	20.8 (中) 23.9	357 (中) 385
28	水	ごはん	○	「たべてあげる」 さかな 魚(さわら)のハーブ焼き	ピーマンと干しいたけのチャプチェ なすのみそ汁	ブック メニ ュー キ ュー し ょ く	さわら ぎゅうにくと あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ ほししいたけ なす しろねぎ	こめ さとう はるさめ	588 (中) 701	26.8 (中) 31.7	355 (中) 378
29	木	だいせん こむぎ (パン)	ぎ ゅう に ゅう	「しりとりのだいすきなおうさま」 うめしょうがやき (鶏肉)	キャベツとコーンのサラダ だいこんのスー	フリ ン (豆乳)	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	うめ りんご しょうが コーン きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ えだまめ	パン さとう どうにゅうプリン	686 (中) 819	27.4 (中) 32.3	318 (中) 338
30	金	ごはん	○	「給食アンサンプル」 かぼちゃクロquette	コロネーションサラダ ABCスープ		ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	こめ さとう パンこ てんぷん こむぎこ マカロニ じゃがいも	622 (中) 775	19.6 (中) 23.3	262 (中) 272