

令和8年 11月

わくわくランチ

倉吉市教育委員会 学校給食センター

【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 だいこん きゅうり
はくさい にんじん かぼちゃ さといも しろねぎ かぶ
さつまいも ブロッコリー なし

給食レシピ・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

※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				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 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・ 色のこい野菜 など	おも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	おも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
2月	ごはん	○	「はなちゃんのみそ汁」 はまちの照り焼き	いりどり はなちゃんのみそ汁 	はまち とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん あおねぎ	しょうが れんこん たまねぎ	こめ さとう こんにやく ふ	あぶら	しょう(小) 596 しょう(小) 30.8 しょう(小) 324
4水	ごはん	○	「通かな町へ」 ハムカツ	フルーツポンチ しょうわ 昭和レトロカレー	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	みかん パイナップル もも にんにく しょうが たまねぎ なし	こめ じゃがいも こめこ てんぶん さとう サイダー しらたまだんご	あぶら	(小) 759 (中) 906 (小) 20.7 (中) 251
5木	ホットドッグ だいせんこむぎ 大山小麦 パン	○	「もっともっとおきなおなべ」 「パムとケロのそらのたび」 ホットドッグ (ポークフランクの ケチャップかけ)	ツナサラダ きのこのシチュー	ウインナー ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい しめじ エリンギ しろねぎ たまねぎ	パン さとう さつまいも	ノンエッグマ ヨネーズ	(小) 738 (中) 896 (小) 27.7 (中) 346
6金	ごはん	○	「にくのくに」 「サラダでげんき」 「おきなかぶ」 にくのくにの からあげ王	りっちゃんサラダ おきなかぶのスープ	とりにく ハム まぐろ	ぎゅうにゅう こんぶ	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン かぶ はくさい たまねぎ	こめ こむぎこ てんぶん さとう	あぶら	(小) 612 (中) 728 (小) 22.8 (中) 284
9月	ごはん	○	「精霊の守り人」 ノギ屋の鳥飯 とりにく (鶏肉のつけ焼き)	たくあん和え はるさめスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ なし キャベツ きゅうり たくあん しろねぎ	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	(小) 548 (中) 654 (小) 20.9 (中) 285
10火	ごはん	○	ちゅうかたまごや 中華卵焼き	キャベツのピリ辛炒め わかめスープ	たまご かまぼこ ぶたにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しろうねぎ	こめ てんぶん さとう	ごまあぶら	(小) 571 (中) 664 (小) 23.4 (中) 313
11水	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ	ひじきの炒り煮 よしもの 吉野汁	ちくわ さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん さやいんげん あおねぎ	れんこん だいこん ごぼう	こめ てんぶん さとう こむぎこ こんにやく さといも	あぶら	(小) 611 (中) 703 (小) 25.9 (中) 307
12木	こがた 小型 だいせんこむぎ 大山小麦 パン	○	肉だんご	チョレギサラダ キムチチゲラーメン 	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり はくさいキムチ にんにく もやし たまねぎ	パン パンこ てんぶん ちゅうかめん	ドレッシング ごまあぶら	(小) 521 (中) 681 (小) 23.8 (中) 340
13金	せきはん 赤飯	○	しちごさんこんだて 七五三献立 さわらのみそマヨ焼き	ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	さわら みそ かつお とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし えのきだけ たまねぎ しめじ	こめ あずき	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	(小) 561 (中) 670 (小) 27.4 (中) 288
16月	どんどろけ めし 飯	○	さばの竜田揚げ	(どんどろけ飯の具) だいこん しる 大根のみそ汁	さば とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう えだまめ だいこん たまねぎ しろうねぎ ほししいたけ	こめ てんぶん さとう	あぶら	(小) 654 (中) 784 (小) 29.8 (中) 382
17火	ごはん	○	しゅうかくさいこんだて 収穫祭献立 さんまのみぞれ煮	くさわかめ和え さと 里いものそばろ煮 	さんま ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう てんぶん さといも こんにやく	あぶら	(小) 629 (中) 737 (小) 25.5 (中) 484
18水	ごはん	○	しゅうまい	豚肉のしょうが炒め ちゅうか 中華スープ	ぶたにく みそ ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく なし だいこん	こめ パンこ てんぶん さとう こむぎこ	あぶら	(小) 577 (中) 717 (小) 26.7 (中) 284
19木	だいせんこむぎ 大山小麦 パン	○	かぼちゃグラタン	チリコンカン はくさい 白菜スープ	おから とうにゅう だいず ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコ リー	たまねぎ はくさい しろうねぎ	パン じゃがいも おから こめこ てんぶん さとう	あぶら	(小) 669 (中) 788 (小) 25.1 (中) 398
20金	ごはん	○	ちさんちしょうきゅうしよく 地産地消給食 ヤンニョムチキン	だいこん 大根のナムル ほうれん草のスープ	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ しろうねぎ	こめ てんぶん こむぎこ はちみつ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 631 (中) 746 (小) 29.3 (中) 279
24火	ごはん	○	わしよく ひ こんだて 和食の日献立 たらのもみじ焼き	ほうれん草のごま和え ふきよせ汁	たら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん しめじ れんこん しろうねぎ	こめ さとう さといも	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	(小) 552 (中) 658 (小) 27.7 (中) 287
25水	ごはん	○	ぼう 棒ぎょうざ 大学芋 キムチスープ	だいごくいも 大学芋 キムチスープ	ぶたにく とりにく だいず たら とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にら にんじん さやいんげん	キャベツ しろうねぎ にんにく しょうが えだまめ たまねぎ きくらげ はくさいキムチ	こめ パンこ さとう こむぎこ てんぶん さつまいも はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 690 (中) 790 (小) 19.9 (中) 314
26木	だいせんこむぎ 大山小麦 パン	○	タンドリーチキン	かぼちゃサラダ キャベツのコンソメスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコ リー にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	パン	ノンエッグマ ヨネーズ ドレッシング	(小) 619 (中) 741 (小) 23.5 (中) 293
27金	ごはん	○	スタミナ納豆	くり 栗コロツケ チンゲンサイのスープ	とりにく なっとう ベーコン	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい しろうねぎ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ さつまいも さとう パンこ てんぶん	くり あぶら ごまあぶら	(小) 683 (中) 848 (小) 26.8 (中) 301
30月	ごはん	○	とうふ 豆腐ハンバーグの おろしソースかけ	ちくさ あ 千草和え キムチみそ汁	とうふ とりにく おから ハム みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ しろうねぎ はくさいキムチ	こめ てんぶん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	(小) 584 (中) 693 (小) 22.7 (中) 446