

令和7年 1月 わくわくランチ

学校給食週間特別献立 1月24日(金)～30日(木)



【今月の倉吉産の食べもの】

倉吉市教育委員会 学校給食センター

ごはん、白ねぎ、大根、かぶ、白菜、人参

※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				食べもののほたらき			エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
		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・豆製品など	おもに体の調子を整えるものになる 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のになる 米・ソバ・めん類 いも類など
24	金	星空舞 ごはん	牛乳	若鶏肉の 柚子ソースかけ	ブロッコリーのツナあえ かぼちゃと根菜の 具だくさんみそ汁 (しょうが風味)	鶏肉、みそ、 ツナ、 油揚げ	牛乳、乳製品 小松菜、 かぼちゃ、 ブロッコリー	レモン、ゆず、 キャベツ、生姜、 玉ねぎ、 大根 、 白ねぎ	オリーブ油、 ノンエッグ マヨネーズ	651 (中)	30.4 (中)	379 (中)
27	月	星空舞 ごはん (ゆかりおにぎり)	牛乳	サーモンの たるたるらっきょう ソースやき	ごぼうサラダ かぶと白菜のスープ	サーモン、 ハム、 ベーコン	牛乳、 のり	バセリ、 人参、 ゆかり、 ブロッコリー	ノンエッグ マヨネーズ、 ドレッシング	624 (中)	26.4 (中)	294 (中)
28	火	しょうが ごはん	牛乳	ブロッコリーと とまとのハンバーグ	(しょうがごはんの具) 白ねぎと卵の 長いもじる	豚肉、かまぼこ、 卵	人参、 青ねぎ、 ブロッコリー	玉ねぎ、生姜、 たけのこ、枝豆、 白ねぎ	ノンエッグ マヨネーズ、油	734 (中)	34.8 (中)	309 (中)
29	水	星空舞 ごはん	牛乳	らっきょうソース からあげ	ブロッコリーと カリフラワーのサラダ	鶏肉、 みそ、 油揚げ	牛乳	ブロッコリー、 ピーマン、 ほうれん草、 人参、にら	ノンエッグ マヨネーズ、 ドレッシング	664 (中)	26.4 (中)	375 (中)
30	木	大山小麦 パン	牛乳	白ネギともちの とろーりグラタン	ほうれん草ともやし のナムル 倉吉根菜ポトフ	鶏肉、 ウインナー	牛乳、 チーズ	バセリ、 人参、 ブロッコリー、 ほうれん草	パン、マカロニ、 白玉、砂糖、 ごま、 ごま油	744 (中)	31.5 (中)	427 (中)
									855	35.2	448	

くらししがっこうきょうしよくてん
倉吉市学校給食展
のおしらせ

日時
○令和7年1月24日(金)～2月4日(火)
午前9時から午後6時まで
(月曜日・日曜日は休館日です)

場所
○倉吉交流プラザ エントランス
(図書館前)

内容
○「チャレンジ!あなたも栄養士!」
受賞献立作品や資料の展示

おまちしています

<食物アレルギー用献立表>

※令和6年度食物アレルギー調査で記入された食品を表示しています。

コンソメ(乳糖、油、しょうゆ(小麦、大豆)、チキンエキス、香辛料(小麦))		パン(小麦粉、脱脂粉乳、ショートニング(油、大豆油、酵素(小麦)、豚脂))		しょうゆ(小麦、大豆)		みそ(大豆)	
和風だし醤油(しょうゆ、うるめぶし、さばぶし、いわしぶし、さば昆布だし、かつおぶし、さば煮干し、昆布だし、煮干しエキスパウダー)							
日・曜	献立名	アレルギーの原因となる食品		アレルギーの原因となる食品		アレルギーの原因となる食品	
24 金	星空舞 ごはん	牛乳	若鶏肉の柚子ソースかけ ブロッコリーのツナあえ かぼちゃと根菜の具だくさんみそ汁 (しょうが風味)	(ブロッコリーのツナあえ) シーチキン(きはだまぐろ、大豆油)、 ノンエッグマヨネーズ(油)、しょうゆ	(かぼちゃと根菜の具だくさんみそ汁(しょうが風味)) 煮干し(だし用)、油揚げ(大豆、大豆油)、みそ		
27 月	星空舞 ごはん (ゆかりおにぎり)	牛乳	サーモンのたるたるらっきょうソースやき ごぼうサラダ かぶと白菜のスープ ゆかりのり	(ごぼうサラダ) ハム(鶏肉)、きゅうり、ドレッシング(油(ごま)、ごま)	(かぶと白菜のスープ) ベーコン(豚肉)、コンソメ、しょうゆ	(ゆかり) しそ(梅酢)	
28 火	しょうが ごはん	牛乳	ブロッコリーととまとのハンバーグ (しょうがごはんの具) 白ねぎと卵の長いもじる	(しょうがごはんの具) 油(大豆)、豚肉、たけのこ、油揚げ(大豆、大豆油)、 枝豆、しょうゆ	(白ねぎと卵の長いもじる) 削り節(だし用)、かまぼこ(魚肉(いとより、 すけとうだら)、着色料(コチール))、とろろ(長いも、 しいも)、鶏卵、しょうゆ	(しょうがごはん) 和風だし醤油	
29 水	星空舞 ごはん	牛乳	らっきょうソースからあげ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 野菜たっぷりみそ汁	(らっきょうソースからあげ) 鶏肉、小麦粉、大豆油、刻みらっきょう(とうがらし)、 レモン果汁、しょうゆ	(ブロッコリーとカリフラワーのサラダ) ドレッシング(油、トマト)	(野菜たっぷりみそ汁) 煮干し(だし用)、油揚げ(大豆、大豆油)、みそ	
30 木	大山小麦 パン	牛乳	白ネギともちのとろーりグラタン ほうれん草ともやしのナムル 倉吉根菜ポトフ	(ほうれん草ともやしのナムル) ごま、しょうゆ、ごま油	(倉吉根菜ポトフ) ウインナー(鶏肉、豚脂)、コンソメ、しょうゆ		



下記の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「わくわくら
ンチ」、「食育だより」、
「給食レシピ」などが
ご覧いただけます。

