

| 日 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | | | | アレルギー表示義務7品目 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|----------|-----------------------------|-------------------|----------------------|--|-------------------------------|--------------|------------------------|
| | | 主にエネルギーになるもの | 主に体の組織をつくるもの | 主に体の調子を整えるもの | 調味料他 | | |
| 1 金 | わかめごはん | 米 麦 | わかめ しらす干し 油揚げ | にんじん | 醤油 みりん | 小麦 | 796 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 鶏肉のから揚げ | 米粉 かたくり粉 油 | とり肉 | にんにく しょうが | 醤油 清酒 | 小麦 | 36.5 |
| | ごま酢和え | ごま 砂糖 | | こまつな もやし | 醤油 酢 | 小麦 | |
| | みそ汁 | | 生揚げ みそ | ねぎ ほうれんそう だいこん | だし(削り節・煮干し) | | |
| 6 水 | 【図書館リストラテ『美味しい給食』より 鯨の竜田揚げ】 | | | | | | |
| | コッペパン いちごジャム | パン ジャム | | | | 小麦 乳 | 720 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 鯨の竜田揚げ | かたくり粉 油 砂糖 | くじらの竜田 凍り豆腐 | | 醤油 みりん | 小麦 | 33.5 |
| | キャベツのソテー | 油 | ベーコン | キャベツ こまつな とうもろこし | コンソメ 塩 こしょう カレー粉 | | |
| 7 木 | 春雨スープ | はるさめ | とり肉 生揚げ | にんじん チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ | 鶏がら 塩 こしょう 醤油 | 小麦 | |
| | ピリ辛みそ丼 麦ごはん | 米 麦 | | | | | 741 |
| | 具 | ごま 砂糖 かたくり粉 油 | ぶた肉 みそ | たまねぎ にんじん こまつな 切り干しだいこん 干しいたけ | 醤油 みりん 清酒 豆板醤 | 小麦 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 30.9 |
| | かきたま汁 | かたくり粉 | 豆腐 卵 | えのきたけ ねぎ ほうれんそう | 醤油 塩 だし(削り節) | 小麦 卵 | |
| 8 金 | ピビンバ ごはん | 米 | | | | | 813 |
| | 具(肉) | 砂糖 ごま油 油 | ぶた肉 | ぜんまい にんにく しょうが | 清酒 醤油 | 小麦 | |
| | 具(野菜) | 砂糖 ごま ごま油 | | こまつな だいずもやし | 醤油 清酒 豆板醤 | 小麦 | 36.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | スンドゥブスープ | ごま油 | ぶた肉 あさり 豆腐 みそ | しょうが だいこん はくさい ねぎ はくさいキムチ | 醤油 コンソメ | 小麦 | |
| 11 月 | ごはん | 米 | | | | | 757 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | さばのみそ焼き | 砂糖 | さば みそ | しょうが | 醤油 清酒 みりん | 小麦 | 35.4 |
| | 磯香和え | | かつお節 のり | こまつな えのきたけ にんじん | 醤油 清酒 みりん | 小麦 | |
| | 五目煮 | じゃがいも 油 砂糖 | だいず とり肉 凍り豆腐 生揚げ こんぶ | たけのこ ごぼう こんにゃく 干しいたけ にんじん さやいんげん | 醤油 清酒 だし(削り節) | 小麦 | |
| 12 火 | カレーライス 麦ごはん | 米 麦 | | | | | 763 |
| | ルウ | じゃがいも カレールウ 油 | ぶた肉 | にんにく たまねぎ にんじん りんご | トマトピューレ こしょう | 小麦 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 26.9 |
| | 青菜とじゃこのサラダ | 砂糖 油 | ちりめんじゃこ | こまつな キャベツ とうもろこし | 醤油 清酒 | 小麦 | |
| | 大根めし | 米 麦 油 | とり肉 油揚げ | だいこん だいこんの葉 | 塩 醤油 清酒 みりん | 小麦 | 788 |
| 13 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | あじの変り揚げ | 小麦粉 パン粉 油 | あじ だいず | | 塩 こしょう | 小麦 | 37.3 |
| | ごま和え | ごま 砂糖 | | こまつな もやし にんじん | 醤油 | 小麦 | |
| | いなか汁 | じゃがいも | 豆腐 | しめじ こんにゃく ほうれんそう | 醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し) | 小麦 | |
| | ごはん | 米 | | | | | 804 |
| 15 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | ゼリーフライ | じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 | おから 牛乳 卵 | たまねぎ ねぎ | ウスターソース | 小麦 乳 卵 | 30.1 |
| | わかめとじゃこの佃煮 | ごま 砂糖 ごま油 | わかめ ちりめんじゃこ | | 醤油 清酒 | 小麦 | |
| | 切り干し大根の和え物 | 砂糖 | | 切り干しだいこん こまつな にんじん | 醤油 みりん | 小麦 | |
| | 凍り豆腐の煮物 | 油 砂糖 | 凍り豆腐 とり肉 ちくわ | にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん | 醤油 清酒 だし(削り節) | 小麦 | |
| 18 月 | みそキムチラーメン 中華めん | 中華麺 | | | | 小麦 | 801 |
| | 汁 | 油 | ぶた肉 みそ | もやし たまねぎ にんじん にはくさいキムチ にんにく | 清酒 豚骨 鶏がら | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 29.0 |
| | 彩の国肉まん | 肉まん | | | | 小麦 | |
| | エリンギのソテー | 油 | | こまつな エリンギ にんにく | 塩 こしょう オイスターソース | 小麦 | |
| キャラメルポテト | 油 砂糖 さつまいも バター | | | | 乳 | | |
| 19 火 | 【食育の日の献立 どんどろけ飯】『鳥取県』の郷土料理 | | | | | | |
| | どんどろけ飯 | 米 麦 油 砂糖 | 豆腐 とり肉 油揚げ | ごぼう にんじん 干しいたけ | だし(削り節) 醤油 塩 清酒 | 小麦 | 729 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 和風卵焼き | 砂糖 油 | 卵 とり肉 | 切り干しだいこん きくらげ | 清酒 醤油 | 卵 小麦 | 32.2 |
| | おひたし | | かつお節 | こまつな もやし にんじん | 醤油 清酒 みりん | 小麦 | |
| 20 水 | ごまみそ汁 | ごま | 生揚げ みそ | だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく | だし(削り節・煮干し) | | |
| | 二色揚げパン | パン 油 ココア 砂糖 | きな粉 | | 塩 | 小麦 乳 | 785 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 鶏肉のトマト煮 | 油 じゃがいも | とり肉 スキムミルク チーズ | たまねぎ トマト | 清酒 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ コンソメ 塩 | 乳 | 34.0 |
| | ワタンスープ | ワタンの皮 | ぶた肉 | にんじん たまねぎ もやし こまつな | 醤油 塩 こしょう だし(煮干し) | 小麦 | |
| 21 木 | ごはん | 米 | | | | | 781 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | ほっけのみりん干し | | ほっけのみりん干し | | | 小麦 | 37.7 |
| | 大根のきんぴら | 油 砂糖 ごま | ぶた肉 | だいこん こまつな にんじん | 醤油 清酒 | 小麦 | |
| | すき焼き風煮 | 油 砂糖 | ぶた肉 豆腐 | しらたき はくさい えのきたけ ねぎ | 醤油 清酒 | 小麦 | |
| 22 金 | ハヤシライス 麦ごはん | 米 麦 | | | | | 772 |
| | ルウ | じゃがいも ハヤシルウ 油 | ぶた肉 チーズ | にんじん たまねぎ マッシュルーム | トマトピューレ デミグラスソース こしょう | 乳 小麦 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 29.0 |
| | ビーンズサラダ | 砂糖 油 | だいず ツナ | こまつな にんじん | 醤油 清酒 | 小麦 | |
| | ねぎ塩ごはん | 米 麦 ごま油 | ぶた肉 | ねぎ にんにく レモン | 清酒 醤油 塩 こしょう | 小麦 | 722 |
| 25 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | いかのヤンヨムカンジャンがけ | かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま | いか | にんにく しょうが ねぎ | 清酒 醤油 豆板醤 | 小麦 | 35.3 |
| | 中華サラダ | はるさめ ドレッシング | | こまつな キャベツ にんじん | | 小麦 | |
| | チンゲンサイのスープ | 油 | とり肉 生揚げ | チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ | 醤油 コンソメ 塩 こしょう | 小麦 | |
| | 麦ごはん | 米 麦 | | | | | 737 |
| 26 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | いわしのかば焼き | かたくり粉 米粉 油 砂糖 | いわし | | 醤油 清酒 | 小麦 | 29.6 |
| | みそあえ | 砂糖 | みそ | こまつな にんじん もやし | 醤油 清酒 みりん | 小麦 | |
| | のっぺい汁 | さといも かたくり粉 | ちくわ 豆腐 油揚げ | だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう | 醤油 清酒 塩 だし(削り節・煮干し) | 小麦 | |
| | スパゲッティ | スパゲッティ 油 | | たまねぎ | 塩 こしょう | 小麦 | 731 |
| 27 水 | 和風スープ | 油 かたくり粉 | あさり ベーコン | たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ ほうれんそう マッシュルーム とうもろこし にんにく | 醤油 塩 こしょう コンソメ | 小麦 | 29.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | ツナサラダ | ドレッシング | ツナ | こまつな キャベツ にんじん | | 小麦 | |
| | いちご蒸しパン | 蒸しパンミックス | 牛乳 | いちご | | 小麦 乳 | |
| | ごはん | 米 | | | | | 807 |
| 28 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | |
| | 変わり春巻き | はるまきの皮 小麦粉 油 | とり肉 チーズ | さやいんげん | 清酒 | 乳 小麦 | 37.8 |
| | ナムル | 砂糖 ごま油 | | こまつな もやし にんじん にんにく | 醤油 酢 豆板醤 | 小麦 | |
| | うま煮 | かたくり粉 米粉 油 ごま油 砂糖 | とり肉 豆腐 | たけのこ にんじん たまねぎ はくさい | 清酒 塩 醤油 こしょう コンソメ | 小麦 | |
| | ソイ丼 麦ごはん | 米 麦 | | | | | 777 |
| 29 金 | 具 | 油 カレールウ 砂糖 | ぶた肉 凍り豆腐 だいず チーズ | さやいんげん | 醤油 みりん | 乳 小麦 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | 乳 | 34.8 |
| | 卵のスープ | かたくり粉 | 卵 わかめ | こまつな だいずもやし | コンソメ 塩 こしょう 醤油 | 卵 小麦 | |

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) (%) | | 脂質 (%) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | | | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|----------|--------------|---------------|------|--------|----------|------------|--------|--------------|---------|---------|--------|----------|-----------|
| | | | | | | | | レチノール当量 (μg) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) | | |
| 今月の平均栄養量 | 768 | 33.1 | 17.2 | 28.8 | 111.0 | 455 | 4.6 | 325 | 0.78 | 0.64 | 38 | 7.4 | 2.6 |