伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

令和8年度 8・9 月学校給食献立予定表

伯耆町立学校給食センター

主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き (赤)体をつくる食品 1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	(緑)体の調子を整える食品 3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)		(黄)エネルギーになる食品 5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)
ごはん		ピーマンのにくづめ チンゲンサイサラダ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ピーマン チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ もやし	とうもろこし キャベツ	こめ　さとう じゃがいも でんぷん パンこ	あぶら ごま
コッペパン		チリビーンズ レモンふうみのさっぱりサラダ モロヘイヤスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ ピーマン トマト	しろねぎ たまねぎ きゅうり レモン	にんにく キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも でんぷん さとう	あぶら
ごはん		てづくりかきあげ こうやどうふのにもの かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ だいず こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ひじき	かぼちゃ オクラ こまつな さやいんげん にんじん	えのきたけ たまねぎ	しろねぎ だいこん	こめ　さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	あぶら
ごはん		ゴーヤチャンプルー はるさめのすのもの もずくのすましじる	かまぼこ ハム ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ ゴーヤ	ぶなしめじ にんにく きゅうり	こめ はるさめ さとう	あぶら ごま
ごはん		なつやさいのドライカレー コールスロー コンソメスープ	ベーコン ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ しょうが しろねぎ なす キャベツ きゅうり	だいこん にんにく レーズン ゴーヤ とうもろこし	こめ でんぷん	あぶら
ごはん		スタミナなっとう そうめんかぼちゃのすのもの キャベツのみそしる	とうふ みそ ぶたにく なっとう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ しょうが きゅうり	キャベツ にんにく そうめんかぼちゃ	こめ はるさめ さとう	あぶら
コッペパン		とりにくのハニーマスタードソース ゴーヤのカレーいため なつやさいのミネストローネ	ベーコン だいず とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ	なす ゴーヤ	コッペパン じゃがいも さとう はちみつ でんぷん	あぶら
ごはん		はまちのごまだれかけ いそかあえ オクラのすましじる	とうふ はまち かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん オクラ こまつな	だいこん ほししいたけ キャベツ	たまねぎ もやし	こめ さとう でんぷん	ごま
ごはん		ピビンパ ナムル わかめスープ	とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし もやし だいこん	ほししいたけ にんにく はくさい しろねぎ	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごま
ごはん		ししゃものごまあげ こうやどうふのにもの じゃがいものみそしる	あつあげ みそ ししゃも こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ぶなしめじ だいこん	たまねぎ	こめ　さとう じゃがいも こめこ でんぷん	ごま あぶら
ごはん		チンジャオロウスー あまずあえ はるさめスープ	あつあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ にんにく エリンギ きゅうり キャベツ	えのきたけ たけのこ しろねぎ きくらげ	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごま
こがたパン		とりにくのガーリックやき かぼちゃサラダ なすとトマトのスパゲティ	ベーコン だいず とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ	エリンギ にんにく しろねぎ	こがたパン スパゲティ さとう	あぶら たまごぬきマヨネーズ
ごはん		さわらのみそマヨやき ちぐさあえ とうがんのそぼろに	とりにく がんもどき さわら みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう こまつな	しょうが こんにゃく もやし しろねぎ	たまねぎ とうがん えのきたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら たまごぬきマヨネーズ
ごはん		さきゅうらっきょうのピリからそぼろ ゆかりあえ あごちくわのすましじる にじっせいきなし	あごちくわ あつあげ だいず とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかしそ	たまねぎ しろねぎ しょうが きゅうり らっきょう	ほししいたけ にんにく エリンギ キャベツ なし	こめ さとう でんぷん	あぶら
ごはん		いわしのかばやき オクラのおかかあえ ぶたじる	ぶたにく みそ いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ	ごぼう えのきたけ しろねぎ きゅうり	こんにゃく だいこん キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら
ごはん		ぶたにくのスタミナいため そうめんかぼちゃのちゅうかあえ たまごスープ	とうふ たまご ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ にんにく そうめんかぼちゃ	しろねぎ もやし キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま
コッペパン		タンドリーチキン きゅうりのピクルス まめととうにゅうのスープ	だいず とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	ぶなしめじ にんにく きゅうり レモン	コッペパン さとう	たまごぬきマヨネーズ あぶら
ごはん		アジフライ ひじきのいりに かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しろねぎ えだまめ	えのきたけ こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら
ごはん		スペインふうオムレツ コリンキーサラダ ほうきちょうやさいゴロゴロハヤシライス	ぶたにく だいず たまご ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう コリンキー	たまねぎ キャベツ	なす	こめ じゃがいも さとう	あぶら
育の日									
ごはん		シュウマイ ごまあえ マーボーなす	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しろねぎ もやし	しょうが なす キャベツ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま
ごはん		さけのしおこうじやき さといものみそに おつきみだんごじる	とうふ さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ほししいたけ	えのきたけ だいこん こんにゃく	こめ　さとう かぼちゃだんご さといも でんぷん	あぶら
ごはん		しろみざかなのあまずあん リャンバンサンスー にくだんごのスープ	とりにく ホキ ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ さやいんげん にんじん	ほししいたけ たまねぎ きゅうり	だいこん しろねぎ	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごま
ごはん		さばのこうみやき ばいにくあえ なすのみそしる	あつあげ みそ さば まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす きゅうり うめ	えのきたけ にんにく だいこん	こめ さとう	あぶら
コッペパン		ぶたにくのバーベキューソースいため エースピーマンとツナのサラダ とうにゅうポタージュ	ベーコン だいず とうにゅう ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ	にんにく とうもろこし	コッペパン じゃがいも しろいんげんまめ さとう でんぷん	あぶら

献立や食品のメッセージ

今月の目標

ちさんちしょうの よさを しろう

伯耆町産もたくさんあるよ

夏野菜

夏休みが明けても、しばらく暑い日が続きます。

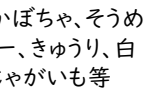
夏野菜は水分が多く、色が濃いものが多いので、暑さや強い日差しから体を守るのに役立ちます。伯耆町でとれる新鮮でおいしい夏野菜が、毎日給食に使われています。しっかり食べて、暑い日々を元気に過ごしましょう。



◇◆9月1日◆◇

そうめんかぼちゃ

正式には『金糸瓜』と言い、ゆでた後の実が、細い金色の糸のように見え、そうめんのように食べることができるのが特徴です。地域によって呼び方が変わり、『糸かぼちゃ』など、多くの呼び方があります。



◇◆9月11日◆◇

とっとり県民の日献立

9月12日の「とっとり県民の日」にちなみ、11日に『とっとり県民の日献立』を計画しています。この日の給食には、鳥取県や伯耆町のおいしい食べ物がたくさん入った献立となる予定です。地元の恵みを感じながら食べましょう。

鳥取県の特産品と言えば…

二十世紀梨



二十世紀梨は、鳥取県が全国一の生産量を誇り、海外にも贈答用の高級果物として広く知られている果物です。

11日の給食には、八郷地区で育ったものが出る予定です。味わって食べましょう!

◇◆9月18日◆◇

コリンキー

コリンキーは、加賀野菜を元にして山形県で生まれた新しいかぼちゃです。完熟前にとるためクセが少なく、生でも食べられる野菜です。町内産のコリンキーをサッと加熱して、シャキシャキのサラダにします。

◇◆9月25日◆◇



お月見献立

十五夜は、中国から伝わった中秋節を元に生まれた行事です。月に見立てた団子を飾り、里いもをお供えして秋の収穫を祈ります。

地産地消

今月は、ピーマン、かぼちゃ、そうめんかぼちゃ、コリンキー、きゅうり、白ねぎ、ゴーヤ、なす、じゃがいも等が、伯耆町産です。

担当　栄養教諭　星野　記史