



令和2年度6月分 米子市学校給食献立予定表

米子市教育委員会

日	献立名	材料の種類と体内での働き							
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
1(月)	ごはん	牛乳 フルコギ 枝豆の塩ゆで チンゲン菜スープ		ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	スイートコーン えだまめ しろねぎ たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	ごはん でんぷん さとう	あぶら
2(火)	ごはん	牛乳 あじの旨辛 機香和え 新じゃがのうま煮	歯と口の健康週間献立	あじ ぶたにく がんもどき	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら
3(水)	玄米ごはん	牛乳 スタミナ納豆 切干大根の酢の物 いわし佃子とみょうがの味噌汁		いわし みそ なっとう すけとうだら とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みすな こまつな あおねぎ	だいこん しろねぎ みょうが にんにく きりほしだいこん きゅうり	げんまいごはん さとう	あぶら
4(木)	ごはん	牛乳 かみかみかき揚げ ネギポの充気サラダ 鳥餃うま味スープ		ぎゅうにく だいず やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ぶなしめじ きゅうり ごぼう たまねぎ もやし しろねぎ キャベツ	ごはん フォー でんぷん こむぎこ	あぶら ごま たまご焼きマヨネーズ
5(金)	レーズンパン	牛乳 豆乳チーズのポテト焼 カルちゃんサラダ トマトスープ			チキンウイナー ベーコン まぐろフレーク とうにゅう とうにゅうチーズ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ にんにく グリーンピース きゅうり	レーズンパン じゃがいも さとう
8(月)	ごはん	牛乳 豚肉の梅味噌焼 牛草和え わかめのすまし汁	ぶたにく チキンハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ うめ	ごはん		ごまあぶら
9(火)	ごはん	牛乳 コーンシューマイ さわかめのナムル マーボー春雨	すけとうだら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	スイートコーン もやし にんにく たまねぎ きゅうり しょうが たけのこ しろねぎ ほししいたけ	ごはん シューマイのかわ(ごまこ) はるさめ さとう	ごま あぶら	
10(水)	入梅献立 ※梅ひじき ちらし寿司	牛乳 鶏肉の香味揚げ アーモンド和え 桃のタルト		やきちくわ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ ほうれんそう	えだまめ にんにく しょうが もやし うめ しいたけ たけのこ かんぴょう れんこん	ごはん さとう でんぷん もものタルト	あぶら アーモンド
11(木)	ごはん	牛乳 肉佃子の中華あん ごぼうサラダ 白湯スープ	とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ たけのこ スイートコーン しろねぎ ごぼう きゅうり	ごはん		たまご焼きマヨネーズ ごまあぶら
12(金)	コッパン	牛乳 かつおフライ 海藻サラダ 白ねぎのカレースープ	かつお とりにく	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	さやいんげん にんじん あおじそ グリーンアスパラガス	しろねぎ キャベツ きゅうり なし	コッパン こむぎこ パンこ ながいも	あぶら	
15(月)	島根県 ごはん	牛乳 豚肉のごまダレ あすこの節麩漬 しまねのだし汁	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	あおねぎ にんじん あすっこ	ぶなしめじ しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	
16(火)	岡山県 ごはん	牛乳 ●さわらの香辛チーズパン粉焼 梅サラダ マッシュルームスープ	さわら チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンアスパラガス みすな	キャベツ たまねぎ だいこん うめ マッシュルーム	ごはん パンこ さとう	あぶら	
17(水)	広島県 ごはん	牛乳 豚肉と広島産の炒め物 たこの酢の物 紅葉麩のすまし汁	ぶたにく ゆば たこ		にんじん あおねぎ こまつな ひろしまな	しろねぎ えのきたけ きゅうり こんにゃく	ごはん もみじふ さとう	ごまあぶら ごま	
18(木)	山口県 ごはん	牛乳 さばの塩麹焼 れんこんのはりはり和え 牛汁 あぶりわかめ	さば ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう れんこん きゅうり だいこん	ごはん いももち	あぶら	
19(金)	大山こむぎ コッパン	牛乳 若鶏のから揚げ 大根サラダ ●砂丘長いものミルクスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あおじそ チンゲンサイ みすな にんじん あかピーマン	しろねぎ しょうが えだまめ にんにく だいこん	だいせんこむぎコッパン ながいも でんぷん	あぶら	
22(月)	麦ごはん	牛乳 ハムステーキ コールスロー ポークカレー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン なし	むぎごはん レンズまめ じゃがいも	あぶら	
23(火)	※ とうもろこし ごはん	牛乳 あごメンチカツ 焼豚サラダ ぶどうゼリー	とりにく とびうお やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	スイートコーン キャベツ		ごはん さとう こむぎこ パンこ ぶどうゼリー	あぶら
24(水)	ごはん	牛乳 豚肉のキムチ炒め ●ほうれん草と卵のナムル もずくスープ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	あおねぎ にら にんじん ほうれんそう	もやし しろねぎ たまねぎ しょうが はくさい	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	
25(木)	塩ごはん	牛乳 鯉の塩焼 ごま和え 長いもの味噌汁 おむすびのり	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう ながいも	あぶら ごま	
26(金)	黒糖パン	牛乳 煮込みハンバーグ 虹色サラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく チキンウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン パセリ トマト グリーンアスパラガス	キャベツ しろねぎ きゅうり えのきたけ マッシュルーム だいこん きピーマン	こくとうパン さとう でんぷん	あぶら	
29(月)	ごはん	牛乳 はまちのみりん焼 田舎和え ●かきたま汁	はまち たまご	ぎゅうにゅう	あおねぎ ほうれんそう にんじん	ぶなしめじ しろねぎ もやし だいこん	ごはん でんぷん	あぶら	
30(火)	ごはん	牛乳 四川豆腐 ゆかり和え 節巻スープ	とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん にら あかじそ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが もやし たけのこ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	

※印はアルファ化米使用

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー

【材料の種類は主な食品を記載】