



令和6年度 6月分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)	
3 (月)	ごはん	牛乳	スタミナ納豆 チンゲン菜のナムル ピーフンスープ	チキンハム ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう くわいかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	ぶなしめじ もやし しろねぎ きゅうり にんにく	ごはん ピーフン さとう	あぶら ごまあぶら
4 (火)	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら ゆかり和え 新じゃがのうま煮	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう こちししゃも	にんじん あかじそ	こんにゃく えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん ジャがいも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら
5 (水)	ごはん	牛乳	規格外野菜のカレーな変身 れんこんサラダ コンソメスープ	チキンウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ ぶなしめじ しろねぎ たまねぎ にんにく れんこん スイートコーン きゅうり	むぎごはん	あぶら たまごめまヨネース
6 (木)	ごはん	牛乳	白ねぎのかみかみかき揚げ アーモンド和え いわし団子とみょうがの味噌汁	いわし みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ みょうが ごぼう しろねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら アーモンド
7 (金)	ごはん	牛乳	グリルチキン カルちゃんサラダ 米粉マカロニのミネストローネ	ポークウインナー とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	にんじん トマト こまつな	キャベツ ぶなしめじ しろねぎ にんにく きゅうり	だいせんこむぎコッパン こめこマカロニ さとう	あぶら
10 (月)	入梅献立 ごはん	牛乳	さばの味噌煮 梅肉和え いももち汁	さば みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ うめ	ごはん いももち さとう	
11 (火)	ごはん	牛乳	豚肉とにらの炒めもの おかか和え キャベツのうま塩スープ	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン にら こまつな	キャベツ しろねぎ きくらげ たけのこ にんにく たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら
12 (水)	ごはん	牛乳	ますの香草パン粉焼 コールスロー オニオンスープ	ベーコン ます	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり スイートコーン キャベツ	ごはん パンこ さとう	たまごめまヨネース あぶら
13 (木)	※ キムタク ごはん	牛乳	いかの天ぷら 磯香和え もものタルト	やきぶた いか	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	はくさい だいこん キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ もものタルト	ごまあぶら あぶら
14 (金)	ごはん	牛乳	チリピーンズ 虹色サラダ コーンスープ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト グリーンアスパラガス あかピーマン	スイートコーン たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり きピーマン だいこん	だいせんこむぎことうパン じゃがいも さとう	あぶら
17 (月)	倉吉市 小ごはん	牛乳	ポークシューマイ ささみの中華サラダ 倉吉牛骨ラーメン	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たけのこ しろねぎ もやし きくらげ きゅうり キャベツ	ごはん ちゅうかそば シューマイのかわ(こむぎこ)	ごま
18 (火)	廣港市 ごはん	牛乳	はまっ子どり辛そば たくあん和え 豆腐の味噌汁	とうふ みそ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ にら こまつな	ぶなしめじ たまねぎ もやし しろねぎ はくさい しょうが キャベツ だいこん	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら
19 (水)	米子市 ごはん	牛乳	若鶏の竜田揚げ ネギポの元気サラダ 白ねぎ中華スープ ヨネギースゼリー	とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう くわいかめ	にら にんじん チンゲンサイ	しろねぎ しょうが もやし にんにく きゅうり	ごはん でんぷん ヨネギースゼリー	あぶら たまごめまヨネース
20 (木)	鹿取市 ごはん	牛乳	豆腐竹輪カツ ごま和え ●きのご王国とっとりかき玉汁	たまご とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	えのきたけ キャベツ ほししいたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら ごま
21 (金)	北栄町 ごはん	牛乳	北条ワインソースのハンバーグ ツナサラダ 砂丘長いものカレースープ	ベーコン とりにく ぶたにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ ぶどう スイートコーン キャベツ きゅうり	だいせんこむぎコッパン ながいも さとう じゃがいも	あぶら
24 (月)	玄米ごはん	牛乳	厚揚げの中華うま煮 きゅうりのナムル 白湯スープ	とりにく なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ スイートコーン	げんまいごはん さとう はるさめ でんぷん	あぶら
25 (火)	ごはん	牛乳	シルバーの照焼 千草和え じゃがいもの味噌汁	ぶたにく みそ シルバー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら
26 (水)	ごはん	牛乳	酢豚 即席漬 中華スープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら あかピーマン ピーマン	たけのこ ぶなしめじ もやし しろねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
27 (木)	ごはん	牛乳	あじの白ねぎみそ焼 五目きんぴら もずくのすまし汁	とうふ あじ みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう さやいんげん あかピーマン	たまねぎ しろねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう	あぶら ごま
28 (金)	ごはん	牛乳	ポークフランク たこのマリネ ★アスパラガスのクリームスープ	ポークフランク たこ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーンアスパラガス にんじん みずな	しろねぎ ぶなしめじ だいこん きゅうり	だいせんこむぎことうパン じゃがいも さとう	あぶら

歯と口の健康週間

せつかく鳥取県民なら、給食で〇〇食べてほしい！ウィーク

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理 ★印は乳アレルギー対応の料理 【材料の種類は主な食品を記載】
 ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファ化米使用

