

令和7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)			
2月	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 れんこんのマヨ和え いもち汁	さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく しろねぎ ごぼう れんこん きゅうり	ごはん いもち さとう		たまごぬきマヨネーズ
3(火)	ごはん	牛乳	ルーローハン(豚肉の炒め物) リヤンパンホアングア(きゅうりの和え物) ルオポータン(大根のスープ)	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう 	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	だいこん ふなしめじ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん でんぶん さとう		あぶら
4(水)	ごはん	牛乳	鶏の照焼 はりはり和え いわし団子とみょうがの味噌汁	いわし みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ みょうが きゅうり だいこん しょうが	ごはん さとう でんぶん		
5(木)	ごはん	牛乳	白ねぎのかみかみかき揚げ バンバンジー うま味スープ	ぎゅうにく とうふ とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン ごぼう しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん ピーファン こむぎこ でんぶん		あぶら ごま
6(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	ポテトの豆乳チーズ焼 カルちゃんサラダ オニオンスープ	パコ チナム とうにゅう 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 パセリ チンゲンサイ こまつな あおじそ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん	だいせんこむぎことうパン じゃがいも		
9(月)	ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ ゆかり和え 肉じゃが	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん さやいんげん あかじそ	こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも		あぶら ごま
10(火)	麦ごはん	牛乳	規格外野菜のカレーな変身 虹色サラダ コンソメスープ	チキンウナ ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん グリーンアスパラガス あかピーマン	キャベツ エリンギ しろねぎ たまねぎ にんにく きゅうり きピーマン だいこん	むぎごはん さとう		あぶら
11(水)	入梅献立 ごはん	牛乳	メンチカツ 梅肉和え じゃがいもの味噌汁	あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく チナム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん みすな あおねぎ チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ だいこん きゅうり うめ	ごはん じゃがいも さとう		あぶら
12(木)	ごはん	牛乳	厚揚げの中華うま煮 ごま和え もずくスープ	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら チンゲンサイ こまつな	しろねぎ ふなしめじ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	ごはん さとう でんぶん		あぶら ごま
13(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	ますのポテトフレーク焼 ハムサラダ コーンスープ	ます ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん チンゲンサイ	スイートコーン たまねぎ キャベツ きゅうり	だいせんこむぎことうパン じゃがいも さとう		たまごぬきマヨネーズ あぶら
16(月)	山口県 小ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう ごまツナサラダ 味噌けんちょう汁	とうふ みそ とりにく まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ふなしめじ だいこん こんにゃく しょうが ごぼう えだまめ キャベツ レモン	ごはん でんぶん さとう		ごまあぶら あぶら
17(火)	広島県 ごはん	牛乳	お好み焼き(長いも入り) よるごきゅうり 中華スープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん こめこ ながいも さとう こむぎこ		ごまあぶら あぶら ごま
18(水)	島根県 ごはん	牛乳	カツライス (トンカツ/ハヤシライス) 海藻サラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん さやいんげん トマト あおじそ	たまねぎ エリンギ にんにく スイートコーン きゅうり キャベツ だいこん	ごはん こむぎこ パンこ		あぶら
19(木)	鳥取県 ごはん	牛乳	鳥取和牛サイコロステーキ 切干大根の酢の物 わかめのすまし汁	とりにく みそ さわら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな みすな	えのきたけ しろねぎ だいこん たまねぎ きゅうり にんにく レモン	ごはん さとう		ごま あぶら
20(金)	岡山県 小型大山こむぎ コッペパン	牛乳	さわらのマッシュルームソース焼 フルーツゼリーミックス 森山焼きそば	とりにく みそ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく マッシュルーム たまねぎ レモン	だいせんこむぎコッペパン ちゅうかさば さとう こんにゃくゼリー ゼリー		たまごぬきマヨネーズ あぶら
23(月)	ごはん	牛乳	海鮮シューマイ ハンサンスー キャベツのうま塩スープ	たら いか かに ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ きくらげ たけのこ にんにく きゅうり スイートコーン	ごはん シューマイのかわ(こむぎ) はるさめ さとう		ごまあぶら あぶら
24(火)	ごはん	牛乳	シルバーの照焼 干草和え 豚汁	ぶたにく あつあげ みそ シルバー ポークハム	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 さとう		あぶら ごまあぶら
25(水)	ごはん	牛乳	回鍋肉 茎わかめのナムル ワンタン入り白湯スープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら ピーマン	たまねぎ キャベツ スイートコーン もやし きゅうり	ごはん さとう ワンタンのかわ(こむぎ) でんぶん		あぶら ごまあぶら
26(木)	ごはん	牛乳	スタミナ納豆 アーモンド和え お魚そうめんのすまし汁	かまぼこ とりにく なっとう ぶたにく 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	しろねぎ にんにく キャベツ	ごはん さとう		あぶら アーモンド
27(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	ポークフランク チキンサラダ ★アスパラガスのクリームスープ	ポークフランク とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス チンゲンサイ	しろねぎ エリンギ スイートコーン キャベツ	だいせんこむぎことうパン じゃがいも さとう こむぎこ		あぶら
30(月)	※ キムタク ごはん	牛乳	かつおフライ 磯香和え もものタルト	やきぶた かつお	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん キャベツ	ごはん パンこ こむぎこ もものタルト		ごまあぶら あぶら

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理(今月はありません)

★印は乳アレルギー対応の料理

ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファー化米使用

【材料の種類は主な食品を記載】