

令和8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)		
1(月)	ごはん	牛乳	さばのみそ ネギボの元氣和え 豆腐とわかめのすまし汁	さば とうふ やきふた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	しろねぎ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう	たまごめきマヨネーズ
2(火)	ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め 切干大根の中華和え ビーフンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	はくさい たまねぎ しょうが きゅうり もやし だいこん キャベツ きくらげ しろねぎ	ごはん でんぶん ビーフン	あぶら ごまあぶら
3(水)	ごはん	牛乳	ハンバーグ 疲労回復うめえ~サラダ カレースープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	きゅうり うめ ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま
4(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 豚汁	チキンハム ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう しろねぎ キャベツ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら アーモンド
5(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	米子の幸ミートグラタン カルちゃんサラダ オニオンスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうにゅう まぐろ フレーク	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん パセリ こまつな あおじそ チンゲンサイ	しろねぎ きゅうり たまねぎ えのきたけ スイートコーン だいこん	だいせんこむぎことうパン じゃがいも	
8(月)	小ごはん	牛乳	いわしの梅味噌煮 ごま和え 肉じゃが	いわし みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ うめ こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら
9(火)	ごはん	牛乳	厚揚げの肉味噌炒め 茎わかめのナムル 春雨スープ	あつあげ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり しろねぎ ぶなしめじ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら
10(水)	ごはん	牛乳	かつおフライ 五目きんぴら キャベツの味噌汁	かつお みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
11(木)	ごはん	牛乳	鶏の照焼 甘酢和え いももち汁	とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう いももち	あぶら
12(金)	大山こむぎ コッパン	牛乳	たらの香草フライ フザンサラダ(オランダ風ポテトサラダ) グロンテスープ(肉団子と野菜のスープ)	たら チキンハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん	にんにく きゅうり セロリ きピーマン たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	だいせんこむぎコッパン じゃがいも でんぶん	たまごめきマヨネーズ あぶら
15(月)	※ 大山おこわ	牛乳	あじフライ 田舎和え 米粉のブルーベリータルト	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう たけのこ わらび ほししいたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ こめのブルーベリータルト	あぶら
16(火)	小ごはん	牛乳	ふるさとからあげねぎまみれ南蛮 即席漬 鳥取素ラーメン	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	えのきたけ しろねぎ らっきょう きゅうり キャベツ もやし	ごはん こむぎこ でんぶん さとう ちゅうかめん	あぶら
17(水)	ごはん	牛乳	肉野菜炒め チンゲン菜のマヨ和え いわし団子の味噌汁	ぶたにく みそ とりにく とうふ いわし たら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ あおねぎ	キャベツ もやし きゅうり しょうが スイートコーン たまねぎ	ごはん でんぶん たまごめきマヨネーズ	あぶら たまごめきマヨネーズ
18(木)	ごはん	牛乳	ギリルチキン 海藻サラダ カレー王国とと梨カレー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく だいこん なし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら
19(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	とっطنのパベキューソース炒め カラフルサラダ ●きのこ王国ととりかき玉スープ	ぶたにく チキンウンナー たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーンアスパラガス あかピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン えのきたけ エリンギ	だいせんこむぎことうパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
22(月)	ごはん	牛乳	四川豆腐 春雨の中華和え キャベツのうま塩スープ	あつあげ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ きくらげ しろねぎ スイートコーン	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら
23(火)	小ごはん	牛乳	カンジャンチキン(甘辛しょうゆだれチキン) スッチュナムル(もやしナムル) トツンマドゥクツ(もち入りギョーザスープ)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	にんにく もやし たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん でんぶん こめ さとう トツポギ ギョーザのかわ(こむぎこ)	あぶら ごまあぶら ごま
24(水)	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 干草和え じゃがいもの味噌汁	ポークハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃも あおさ	こまつな にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら
25(木)	ごはん	牛乳	スタミナ納豆 ゆかり和え にら菜汁	なっとう ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら あかじそ あおねぎ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう	あぶら
26(金)	大山こむぎ コッパン	牛乳	ハムステーキ コールスロー ★アスパラガスのクリームスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス	キャベツ たまねぎ エリンギ スイートコーン	だいせんこむぎコッパン さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら
29(月)	ごはん	牛乳	あじの甘辛 磯香和え 厚揚げの味噌汁	あじ みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
30(火)	ごはん	牛乳	回鍋肉 パンパンジー 白湯スープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし スイートコーン たけのこ たまねぎ きくらげ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま

歯と口の健康週間

せつかく鳥取県に住んでいるなら
鳥取のうまいもん食べてみらいやウィーク

サッカーワールドカップ応援献立

オランダ料理

韓国国際交流献立

○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 ※印はアルファー化米使用 注)学校の行事予定とあわせてご覧ください。