

# 令和5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 (木)	ごはん	牛乳 四川豆腐 茹でとうもろこし もずくスープ	なまあげ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ にんにく スイートコーン しろねぎ ぶなしめじ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
2 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 かつおフライ 青じそサラダ カレースープ	かつお ポークウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ グリーンアスパラガス	きゅうり キャベツ えだまめ しろねぎ	だいせんこむぎことうパン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら
5 (月)	ごはん	牛乳 ユージンチー 田舎和え 白湯スープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しろねぎ しょうが キャベツ だいこん もやし たけのこ スイートコーン	ごはん でんぶん さとう	あぶら こまあぶら
6 (火)	ごはん	牛乳 長いもの海鮮お好み焼き ゆかり和え 豚汁	いか えび ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー あかじそ	キャベツ だいこん ごぼう きゅうり こんにゃく ぶなしめじ しろねぎ	ごはん こめこ ながいも こむぎこ	あぶら
7 (水)	ごはん	牛乳 ますの香草焼 れんこんサラダ コンソメスープ	ます やきぶた とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん たまごめきマヨネーズ	あぶら
8 (木)	ごはん	牛乳 白ねぎのかみかみかき揚げ ささみの中華サラダ 担々スープ	ちくわ ぶたにく とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう きゅうり しょうが もやし きくらげ しろねぎ にんにく スイートコーン	ごはん こむぎこ でんぶん フォー さとう	あぶら こまあぶら ごま
9 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ポークビーンズ カルちゃんサラダ コンソメスープ	ぶたにく だいす まぐるフレーク	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	トマト こまつな にんじん	しろねぎ えだまめ きゅうり にんにく スイートコーン えのきたけ たまねぎ	だいせんこむぎコッペパン さとう じゃがいも	あぶら
12 (月)	入梅献立 ※梅ひじき ごはん	牛乳 あじフライ ごま和え あじさいゼリー	あじ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし うめ だいこん ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ さとう あじさいゼリー	あぶら ごま
13 (火)	ごはん	牛乳 ポークジンジャー ハムサラダ ●卵のコンソメスープ	ぶたにく チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり しろねぎ キャベツ ぶなしめじ	ごはん さとう でんぶん	あぶら
14 (水)	ごはん	牛乳 シルバーの照焼 はりはり和え 新じゃがのうま煮	シルバー とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
15 (木)	ごはん	牛乳 豚肉のキムチ炒め 茎わかめのナムル ビーフンスープ	ぶたにく チキンハム とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にら にんじん チンゲンサイ あおねぎ	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ しろねぎ	ごはん ビーフン ごま	あぶら
16 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 マーマレードチキン 虹色サラダ オニオンスープ	とりにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう	グリーンアスパラガス あかピーマン にんじん パセリ	きゅうり だいこん スイートコーン たまねぎ えのきたけ	だいせんこむぎことうパン マーマレード	あぶら
19 (月)	鳥取市 ごはん	牛乳 豆腐竹輪の天ぷら 砂丘らっきょうのピリ辛そば わかめのすまし汁	とうふちくわ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ほうれんそう	らっきょう たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら
20 (火)	琴浦町 玄米ごはん	牛乳 (あごカツ) たこのマリネ あごカツカレー	とびうお たこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ あかピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	げんまいごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら
21 (水)	倉吉市 ごはん	牛乳 スタミナ納豆 磯香和え 砂丘長いもの味噌汁	なつとう みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	あおねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく もやし しろねぎ ぶなしめじ こんにゃく	ごはん さとう ながいも	こまあぶら
22 (木)	大山町 ごはん	牛乳 大山どりのから揚げ 大山ブロッコリーの香味サラダ 山のめぐみ中華スープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	スイートコーン ほしいたけ きゅうり キャベツ にんにく もやし しろねぎ たけのこ	ごはん でんぶん さとう はるさめ	あぶら
23 (金)	米子市×オーストラリア 大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ヨネギズハンバーグwithハーベキューソース コールスロー ベジタブルスープ ヨネギズゼリー	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン グリーンアスパラガス	にんにく キャベツ むらさきキャベツ セロリー たまねぎ しろねぎ	だいせんこむぎことうパン さとう しろいんげんまめ オリーブあぶら ヨネギズゼリー	たまごめきマヨネーズ あぶら
26 (月)	厚焼玉子 即席漬 マーボー豆腐	牛乳	たまご みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	きゅうり キャベツ しょうが しろねぎ たけのこ ほしいたけ にんにく	むぎごはん さとう でんぶん	あぶら
27 (火)	ごはん	牛乳 さばのカレー焼 干草和え いももち汁	さば ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	えのきたけ ごぼう しろねぎ	ごはん いももち こまあぶら	あぶら
28 (水)	ごはん	牛乳 えびカツ 海藻サラダ キャベツのうま塩スープ	えび ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	チンゲンサイ あかピーマン にんじん あおじそ	きゅうり キャベツ しろねぎ きくらげ たけのこ にんにく	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら こまあぶら
29 (木)	ごはん	牛乳 鶏肉とヨネギズの故郷丼 アーモンド和え いわし団子とみょうがの味噌汁	とりにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	しろねぎ しょうが もやし たまねぎ みょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら アーモンド
30 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ミートボール ツナサラダ ★アスパラガスのクリームスープ	とりにく ぶたにく まぐるフレーク	ぎゅうにゅう	グリーンアスパラガス にんじん	しろねぎ キャベツ スイートコーン きゅうり ぶなしめじ	だいせんこむぎコッペパン さとう じゃがいも	あぶら

歯と口の健康週間

ふるさとめぐり給食ウィーク

○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