



# 令和3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 (火)	ごはん	牛乳 かみかみかき揚げ 焼豚サラダ 鳥取うま味スープ	ぎゅうにく チキンハム やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	ぶなしめじ しろねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり きピーマン	ごはん フォー こむぎこ でんぷん	あぶら たまごまヨネース
2 (水)	ごはん	牛乳 チリピーンス 大根サラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ あおじそ みずな あかピーマン	えのきたけ しろねぎ スイートコーン たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん あかいんげんまめ さとう	あぶら
3 (木)	ごはん	牛乳 鮭の塩麹焼 田舎和え 新じゃがのうま煮	ぶたにく なまあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	こんにゃく たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
4 (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 オニオンスープ	ベーコン チキンハム とうにゅう まろフワーク 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 パセリ こまつな	たまねぎ えのきたけ きゅうり	レーズンパン じゃがいも	あぶら
7 (月)	麦ごはん	牛乳 スタミナ納豆 ごぼうのマヨ和え じゃがいもの味噌汁	みそ なつとう 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 チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ にんにく ごぼう キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら たまごまヨネース
8 (火)	ごはん	牛乳 鶏肉のトマトソースかけ アスパラサラダ キャベツのスープ	ポークウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンアスパラガス チンゲンサイ	マッシュルーム スイートコーン たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり しろねぎ	ごはん さとう でんぷん	ごま
9 (水)	※ The 米子飯	牛乳 かつおフライ アーモンド和え 桃のタルト	とりにく かつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しろねぎ ほししいたけ ごぼう キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう もものタルト	あぶら アーモンド
10 (木)	ごはん	牛乳 枝豆シューマイ 即席漬け マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ たら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	しろねぎ エリンギ キャベツ たけのこ しょうが きゅうり にんにく えだまめ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん シューマイのかわ(こむぎこ)	あぶら
11 (金)	入梅献立 コッペパン	牛乳 ポークステーキの梅ソース焼 海藻サラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	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 トマト パセリ あかじそ あおじそ	たまねぎ セロリー にんにく うめ きゅうり だいこん スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも ブルーベリージャム	あぶら
14 (月)	宮崎県 ごはん	牛乳 チキン簡蜜 ピーマンの仲良し和え ごま味噌汁	とうふ ぶたにく みそ とりにく まぐろフワーク	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン あかピーマン	しろねぎ きゅうり スイートコーン	ごはん でんぷん さとう	ごま あぶら たまごまヨネース
15 (火)	群馬県 ※枝豆ピラフ	牛乳 あじフライ 切干大根のサラダ さくらんぼゼリー	とりにく あじ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ きりほしだいこん きゅうり	ごはん こむぎこ パンこ さとう さくらんぼゼリー	あぶら
16 (水)	鹿児島県 ごはん	牛乳 らっきょう入り豚みそ ごま和え もずくのすまし汁	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	あおねぎ にんじん にら ほうれんそう	しろねぎ ぶなしめじ らっきょう もやし にんにく	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま
17 (木)	北海道 ごはん	牛乳 ザンギ ●雪ん子サラダ とさんこスープ	ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん グリーンアスパラガス	スイートコーン たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも でんぷん	あぶら
18 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 さわらのパン粉焼 ふるさと特産サラダ ヨネギーズのコンソメスープ	とりにく さわら	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	しろねぎ えのきたけ きゅうり らっきょう スイートコーン	だいせんこむぎコッペパン パンこ ながいも じゃがいも	あぶら たまごまヨネース
21 (月)	げんまい 玄米ごはん	牛乳 ●ほうれん草オムレツ コールスロー チキンカレー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ にんにく なし キャベツ きピーマン	げんまいごはん じゃがいも レンズまめ	あぶら
22 (火)	ごはん	牛乳 豚肉の生姜焼 たこの酢の物 いわしとみょうがの味噌汁	いわし みそ ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん しろねぎ みょうが しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん さとう	
23 (水)	ごはん	牛乳 ピビンバ 枝豆の塩茹で 白湯スープ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	さくらげ たけのこ えだまめ ぜんまい はくさい にんにく だいずもやし しょうが	ごはん はるさめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら
24 (木)	ごはん	牛乳 さばの味噌焼 機香和え ●かき玉汁	とうふ たまご さば みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ぶなしめじ しょうが キャベツ	ごはん でんぷん さとう	あぶら
25 (金)	黒糖パン	牛乳 照焼チキン ハムサラダ ●アスパラガスのクリームスープ	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	グリーンアスパラガス にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ きゅうり	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら
28 (月)	ごはん	牛乳 鳥取豚鶏丼 中華和え わかめスープ	とうふ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ あかピーマン	もやし たけのこ たまねぎ なし きゅうり きりほしだいこん にんにく	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま
29 (火)	ごはん	牛乳 ますの香草焼 虹色サラダ カレースープ	ぎゅうにく ます	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん グリーンアスパラガス	たまねぎ きゅうり きピーマン だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら
30 (水)	ごはん	牛乳 いかの天ぷら ネギボの元気おえ 生揚げの味噌汁	なまあげ みそ いか やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ	あぶら たまごまヨネース 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】