

令和4年度 6月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(水)	ごはん 牛乳	さばのカレー焼 機香和え 新じゃがのうま煮	とりにく さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	こんにゃく たまねぎ えだまめ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
2(木)	ごはん 牛乳	豚肉のキムチ炒め スナッフえんどうの中華サラダ 中華スープ	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら スナッフえんどう チンゲンサイ	ぶなしめじ はくさい しょうが だけのこ きゅうり たまねぎしほねぎ	ごはん	あぶら ごま
3(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 照焼チキン 海藻サラダ ミネストローネ	ポークウイナー とりにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん グリーンアスパラガス トマト あおじそ	しろねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	だいせんこむぎことうパン さとう	
6(月)	ごはん 牛乳	野菜シューマイ 茎わかめのナムル マーボー春雨	ぶたにく たら みそ	ぎゅうにゅう くわがめ	にんじん いら	しろねぎ だけのこ たまねぎ しょうが ほしいたけ キャベツ にんにく きりぼしたいにん もやし きゅうり	ごはん はるさめ さとう シューマイのかわ(こむぎ)	あぶら ごまあぶら
7(火)	ごはん 牛乳	かみかみかき揚げ チンゲン菜のごまマヨ和え 生揚げの味噌汁	ぶたにく なまあげ 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 チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう きゅうり	ごはん こむぎこ でんぶ	あぶら ごま たまごめきマヨネーズ
8(水)	ごはん 牛乳	バーベキューソース炒め 茹でとうもろこし 野菜スープ	チキンウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ えのきたけ しろねぎ れんこん とうもろこし にんにく	ごはん でんぶ さとう	あぶら
9(木)	ごはん 牛乳	いかの天ぷら 田舎和え いわし団子とみょうがの味噌汁	いわし たら いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ みょうが もやし だいこん	ごはん こむぎこ	あぶら
10(金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ハンバーグ カルちゃんサラダ ハムコンソースープ	ロースハム とりにく ぶたにく 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 とうみょう こまつな	たまねぎ スイートコーン きゅうり	だいせんこむぎことうパン さとう じゃがいも	あぶら
13(月)	※ 梅ひじきごはん	牛乳 かつおフライ アーモンド和え さくらんぼゼリー	とりにく あぶらあげ かつお	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	うめ ごぼう キャベツ	ごはん 小むぎこ さくらんぼゼリー さとう パンこ	あぶら アーモンド
14(火)	ごはん 牛乳	回鍋肉 中華サラダ ビーフンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いら あかピーマン チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ きゅうり きくらげ もやし	ごはん ピーマン さとう でんぶ	あぶら
15(水)	ごはん 牛乳	★あじのカレーチーズパン粉焼 ごぼうといんげんのサラダ コンソメスープ	ベーコン あじ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	ぶなしめじ ごぼう しろねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら たまごめきマヨネーズ
16(木)	ごはん 牛乳	●厚焼卵 ゆかり和え 高野豆腐の詰め煮	こうやどうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかじそ	ほしいたけ だけのこ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん さとう	あぶら
17(金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ポークビーンズ 虹色サラダ オニオンスープ	チキンウイナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん パセリ グリーンアスパラガス あかピーマン トマト	たまねぎ しろねぎ きゅうり にんにく だいこん きピーマン えのきたけ	だいせんこむぎコッペパン あかいんげんまめ さとう	あぶら
20(月)	ごはん 牛乳	鮭の香草焼 梨らっきょうサラダ よなゴーゴーカレー	ぶたにく さけ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ しろねぎ きゅうり キャベツ なし らっきょう スイートコーン	ごはん さとう じゃがいも レンズまめ	あぶら
21(火)	ごはん 牛乳	大山どりのから揚げ 干草和え ふるさと味噌汁	あぶらあげ みそ とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	しろねぎ えのきたけ	ごはん ながいも でんぶ	あぶら ごまあぶら
22(水)	小ごはん 牛乳	揚げ餃子 即席漬 ヨネギーズゼリー 米子っころーめん	なると ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いら	たけのこ しろねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん ちゅうかさそば ヨネギーズゼリー ぎょうざのかわ(こむぎ)	あぶら
23(木)	ごはん 牛乳	鶏肉とヨネギーズの故郷丼 ネギボの元気サラダ あご竹輪のすまし汁	あごちくわ どうふ とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	えのきたけ しろねぎ しょうが	ごはん でんぶ さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ ごま
24(金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 とつんのマーメレードソース 青じそサラダ ★ヨネギーズとアスパラのクリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ あかピーマン グリーンアスパラガス	しろねぎ きゅうり にんにく ぶなしめじ しょうが レモン キャベツ	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも さとう マーメレード	
27(月)	玄米ごはん 牛乳	スタミナ納豆 たこの酢の物 もずくスープ	なっとう ぶたにく たこ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いら あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり にんにく キャベツ	げんまいごはん さとう はるさめ	あぶら
28(火)	ごはん 牛乳	さわらの白ねぎ味噌焼 ごま和え いももち汁	とりにく さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ キャベツ ごぼう	ごはん いもち さとう	ごま
29(水)	ごはん 牛乳	えびカツ ●ほうれん草と卵のナムル キムチスープ	ぎゅうにく えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう	たまねぎ きくらげ はくさい もやし	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
30(木)	ごはん 牛乳	シルバーの照焼 はりはり和え 豚汁	シルバー ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	こんにゃく ごぼう しろねぎ キャベツ だいこん	ごはん	あぶら

歯と口の健康週間

いきいきのこむぎの年

※印はアルファ化米使用 ○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】