



6 月 献 立 表



日 曜	献 立 名	主 な 材 料						学校給食摂取基準		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	830	33.0	23.0
3 月	ごはん ぶた肉のうま煮 きゅうりとキャベツのあさづけ けんちん汁	牛乳 ぶた肉 とうふ	牛乳 大豆	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん	たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ だいこん	ごはん さとう さといも	油	790	32.6	20.3
4 火	はちみつコッペパン チキンピーンズ イタリアンサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ さくらんぼ果汁	パン じゃがいも さとう はちみつ	油 ドレッシング	787	29.7	24.1
5 水	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜のいそかあえ もずくとたまごのスープ 小魚	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳 のり もずく カタクチイワシ	ごまつな にんじん	だいこん りんご もやし たまねぎ レモン果汁	ごはん さとう でんぶん	ごま油	776	30.1	21.0
6 木	スライスコッペパン スラッピージョー 野菜スープ カラフルポンチ	牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ みかん パイナップル いちご果汁	パン さとう じゃがいも	油 バター	763	31.9	20.2
7 金	セルフいか天どん (ごはん いか天ぷら 天丼のたれ) ほうれん草のごまじょうゆあえ キャベツのみそ汁	牛乳 いか 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	ごはん 天ぷら粉	油 ごま油	774	22.6	21.4
10 月	ごはん ホイコーロー 中華スープ 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし たまねぎ みかん しいたけ	ごはん	油 ごま油	818	32.1	21.6
11 火	県産小麦バターコッペパン とり肉のバーベキューソースかけ チョレギサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ごまつな	りんご ねぎ レモン果汁 キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	パン さとう ワンタンの皮	ドレッシング ごま	798	34.0	31.6
12 水	もち麦ごはん ポークカレー 華風サラダ シークワーサーゼリー	牛乳 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし シークワーサー果汁	ごはん もち麦 じゃがいも はるさめ さとう	油 ごま油	796	21.1	17.3
13 木	ミニ米粉パン 煮こみうどん ちくわのいそべあげ ほうれん草のおひたし チーズ	牛乳 とり肉 なると ちくわ	牛乳 あおのり チーズ	にんじん ごまつな ほうれん草	だいこん ねぎ もやし しいたけ	米粉パン うどん 天ぷら粉	油	753	34.2	24.6
14 金	ごはん モロフライ(ソース) 五目きんぴら かきたま汁 県産ヨーグルト	牛乳 モロ ぶた肉 さつまあげ たまご とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 さとう でんぶん	油	867	35.3	22.2
17 月	ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい2こ ほうれんそうのナムル	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 みそ えび	牛乳	ほうれん草	ねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん シヨウマイの皮	油 ごま油 ごま	793	29.8	20.6
18 火	パンブキンコッペパン ポークブラウンシチュー 枝豆のマリネ ジョア	牛乳 ぶた肉	牛乳 生クリーム ジョア	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだ豆 グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	油 ドレッシング	796	32.2	22.1
19 水	ごはん メンチカツ(ソース) 切り干し大根の煮つけ じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	切り干しだいこん たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも パン粉	油	826	25.0	21.4
20 木	ミニコッペパン いちごとりんごのジャム スパゲティナポリタン チキンナゲット2こ 海そうサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり いちご りんご	パン スパゲティ さとう	油 バター ドレッシング ごま	789	31.7	23.8
21 金	◆日本味めぐり～鳥取県～◆ ごはん さばの文化干し焼き じゃぶ煮 とうふちくわのすまし汁 なしゼリー	牛乳 さば とり肉 とうふ とうふちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ なし果汁 えのきだけ	ごはん さとう	油	872	31.5	27.2
24 月	ごはん ぶた肉とあつあげの香味いため はるさめスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ねぎ キャベツ 黄パプリカ オレンジ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	764	26.6	19.4
25 火	チーズコッペパン ミートオムレツ ミネストローネ レモンゼリーよせ	牛乳 ベーコン たまご とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ レモン果汁 みかん パイナップル	パン マカロニ さとう	バター	749	27.6	26.0
26 水	ごはん 肉じゃが キャベツの塩こんぶあえ とうふ(しょうゆ)	牛乳 ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	776	26.9	15.4
27 木	ミニココアコッペパン みそラーメン はるまき コロコロきゅうり	牛乳 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし きゅうり	パン ちゅうかめん はるまきの皮	油 ごま油	765	25.4	30.3
28 金	ごはん あじのねぎ塩焼き ひじきのいり煮 とん汁	牛乳 あじ 油あげ とり肉 とうふ みそ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	773	34.4	19.4

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物と誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。



◆ 日本味めぐり ◆
6月21日(金)
とっとりけん
鳥取県

