



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
		あ か		み ど り		き い ろ		650	26.0	18.0
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	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう さといも	油	640	27.6	18.1
4 火	はちみつコッペパン チキンピーズ イタリアンサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 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	612	23.7	20.2
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	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳 のり もずく	こまつな 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 でんぷん		600	23.0	17.8
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	647	27.3	18.0
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 ごま油	626	19.2	18.7
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	672	27.3	19.2
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 こまつな	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	620	27.6	25.8
12 水	もち麦ごはん ポークカレー 華風サラダ シークワサーゼリー	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	651	18.0	15.6
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 こまつな 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	649	29.7	22.5
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 でんぷん	油	712	29.8	19.9
17 月	ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい2こ ほうれん草のナムル	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 でんぷん ショウマイの皮	油 ごま油 ごま	654	25.8	18.8
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	661	26.7	19.5
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	644	20.2	17.5
20 木	ミニコッペパン いちごりんごのジャム 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	651	26.6	21.4
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	715	26.7	23.9
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 でんぷん はるさめ	油 ごま油	621	22.6	17.4
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 しめじ キャベツ 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	622	23.2	22.2
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	634	23.4	14.3
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	618	20.8	26.5
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	624	29.0	17.3

※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。

※食べ物を誤飲しないように、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



※ 5 月分の給食費口座振替日は 6 月 10 日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。