

6月予定献立表

平成29年度
鳥取大学附属中学校



た べ も の の 体 内 で の 働 き と 使 用 食 品	
た べ も の	た い な い は た ら し よ う し ゃ く ひ ん
主 に 体 を つ く る 食 品 (赤)	主 に 熱 や 力 に な る 食 品 (黄)
主 に 体 の 調 子 を 整 え る 食 品 (緑)	
たんぱく質	炭水化物
無機質 (カルシウムなど)	脂質
魚・肉・卵 豆・豆製品	米・パン・めん いも・砂糖
牛乳・乳製品 小魚・海そう	油 油脂類
野菜	ビタミン・無機質 (ミネラル)
その他の野菜 果物	

日曜	こんだて名	栄養価 (kcal)	たんぱく質 (g)	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん いも・砂糖	油 油脂類	野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物
2金	給食はありません								
5月	パン ぎゅうにゅう	711		とりにく だいた	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	にんじん ほうれんそう トマト	ズッキーニ たまねぎ なす にんにく マッシュルーム きゅうり もやし
6火	ごはん ぎゅうにゅう	893		あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう ゼリー	あぶら	あおねぎ にんじん	えのき たまねぎ しょうが らっきょう きゅうり もやし
7水	パン ぎゅうにゅう	733		とりにく ぶたにく なっとう マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ さとう	あぶら	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ キャベツ
8木	ごはん ぎゅうにゅう	795		かまぼこ あぶらあげ サバ	ぎゅうにゅう のり	ごはん そうめん		こまつな にんじん	しいたけ たまねぎ もやし きゅうり
9金	ごはん ぎゅうにゅう	746		あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう	ごま	さいいんげん にんじん	しろねぎ たまねぎ えのき しょうが
12月	ごはん ぎゅうにゅう	793		ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん ワントンのかわ	あぶら	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ しろねぎ しいたけ ほうさい もやし たまねぎ
13火	ごはん ぎゅうにゅう	960		ぎゅうにゅう いわし	ぎゅうにゅう かいそう	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら カレールウ	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ りんご キャベツ もやし
14水	パン ぎゅうにゅう	706		ぶたにく とりにく みそ タコ	ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん しゅうまいのかわ さとう	あぶら	にんじん あおねぎ	キャベツ ホールコーン たまねぎ きゅうり
15木	パン ぎゅうにゅう	753		とうふ とりにく みそ だいた	ぎゅうにゅう チーズ	パン でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	にんじん	しょうが たまねぎ えのき えだまめ キャベツ きゅうり
16金	ごはん ぎゅうにゅう	806		イカ とうふ さかなすりみ サケ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり じゃがいも さとう	あぶら	こまつな にんじん さいいんげん	たまねぎ しろねぎ
19月	ごはん ぎゅうにゅう	774		みそ きす かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	きぬさや にんじん	たまねぎ えのき きゅうり もやし
20火	パン ぎゅうにゅう	741		ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	ポタージュ ドレッシング	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ
21水	ホットドックパン ぎゅうにゅう	796		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	パン タルト	ドレッシング	トマト ほうれんそう	キャベツ マッシュルーム ホールコーン たまねぎ
22木	ごはん ぎゅうにゅう	805		かまぼこ いわし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きわかめ	ごはん くずきり さとう	ごま あぶら	にんじん	しろねぎ たまねぎ ごぼう
23金	ごはん ぎゅうにゅう	826		とうふ だいた えび	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	こまつな にんじん	もやし たけのこ たまねぎ ぜんまい
26月	ごはん ぎゅうにゅう	763		とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん くずきり さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん あおねぎ	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが きゅうり
27火	パン ぎゅうにゅう	698		とりにく ぎゅうにゅう ローズハム	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	パン マカロニ でんぶん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	モロヘイヤ トマト ピーマン にんじん	エリンギ たまねぎ じゃがいも にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン
28水	パン ぎゅうにゅう	745		たまご ウイナー マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも カットスパゲティ	あぶら	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり
29木	ごはん ぎゅうにゅう	855		かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	ごま アーモンド あぶら	にんじん	キャベツ ごぼう しょうが たまねぎ
30金	ごはん ぎゅうにゅう	918		ぎゅうにゅう あげかまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	さいいんげん にんじん	たまねぎ みかん もも パインアップル

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。