

6月予定献立表
2022年
鳥取大学附属中学校



6月予定献立表					よくかんで 食べよう!					食 べ 物 の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群								
2022年					鳥取大学附属中学校					おし、からだ、ち、きんにく、ほわ、は 主に体（血・筋肉・骨・歯） をつくる食品（赤）		おし、からだ、ち、きんにく、ほわ、は 主に体の調子を整える食品（緑）		おし、からだ、ち、きんにく、ほわ、は 主に熱や力のもとになる食品（黄）				
					エネルギー (kcal)		たんぱく質 第1群		たんぱく質 第2群		ビタミン・無機質（ミネラル） 第3群		第4群		炭水化物 第5群		脂質 第6群	
					タンパク質 (g)		さかな、はく、 魚・肉 卵豆・豆製品		ぎゅうにゅうにゆき、せいひん 牛乳・乳製品 こぶかな、かい 小魚・海そう		りょう、せう、しよく、やさい 緑黄色野菜		た、 その他の やさい、くだもの 野菜・果物		おし、からだ、ち、きんにく、ほわ、は 米・パン・めん いも・砂糖		しよくひん ゆし、るい 油脂類	
2	木	給食はありません																
3	金	給食はありません																
6	月	うめ、ひこんだて 梅の日献立					933	ぶたにく とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス しめじ たまねぎ しょうが うめ だいこん きゅうり	ごはん はちみつ	あぶら ドレッシング ごま					
		ごはん		レタススープ ポーク梅ハニー きりぼしだいこん 切干大根とツナのゴマ和え	28.6													
7	火	は、くち、けんこうしけん、かんだて 歯と口の健康週間献立					820	あご あじ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん くずきり パンこ さとう	あぶら					
		ごはん		あごちくわのすまし汁 アジフライ たこのかみかみ和え	31.4													
8	水	パン		モロヘイヤスープ 野菜グラタン チーズサラダ		786	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん なす モロヘイヤ ほうれんそう	たまねぎ えのき コーン キャベツ きゅうり	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング						
				24.1														
9	木	パン		いももちスープ ポロニアステーキ アスパラガスのグリーンサラダ		750	とりにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング ごま						
				28.8														
10	金	ごはん		野菜かまぼこのすまし汁 しらみぎかな わらう 白身魚の和風トマトあんかけ にひな 煮浸し		853	だいず ほき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおねぎ こまつな	たまねぎ しろねぎ もやし	ごはん くずきり さとう	あぶら						
				31.5														
13	月	とし、よさいげん、こんだて 図書再現献立（サラダでげんき）					923	とうふちくわ さば とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのき きゅうり キャベツ コーン	ごはん くずきり さとう	ごま あぶら					
		ごはん		豆腐ちくわのすまし汁 さばのごま焼き りっちゃんサラダ	34.1													
14	火	ごはん		わかめスープ エビチリ はるさめ 春雨サラダ		838	かまぼこ あつあげ えび とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり もやし	ごはん でんぶん はるさめ	ごま あぶら ドレッシング						
				29.0														
15	水	しょうが、ひこんだて 生姜の日献立					759	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん ほうれんそう トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しょうが カリフラワー コーン	パン じゃがいも しらたまこ	あぶら ドレッシング オリーブあぶら					
		パン		野菜と生姜のスープ とりにく 鶏肉のメキシカンソースがけ はなやさい 花野菜サラダ ヤクルト	32.4													
16	木	ごはん		そうめん汁 いわしの梅煮 きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め		794	かまぼこ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しいたけ うめ だいこん キャベツ もやし	ごはん そうめん さとう	あぶら						
				32.5														
17	金	星空舞		オクラのみそ汁 とりにく 鶏肉のらっきょうソースがけ もめ そら豆のサラダ		910	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん おくら トマト	たまねぎ しょうが、キャベツ らっきょう きゅうり そらめめ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま ドレッシング						
				32.5														
20	月	給食はありません																
21	火	ごはん		とびうおボールのすまし汁 ひら 平つくね ごもく 五目ひじき		793	とびうお だいず とうふ、とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ キャベツ さやいんげん	ごはん くずきり さとう	あぶら						
				29.1														
22	水	とし、よさいげん、こんだて 図書再現献立（ふしぎなでまえ）					763	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶ とさかのり	にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし コーン	パン らーめんのめん はくりきこ	あぶら ドレッシング					
		パン		らいらいけんのしょうラーメン コーンしゅうまい かいそう 海藻サラダ	29.6													
23	木	ごはん		白みそ汁 ぶたにく、しょうが、 豚肉の生姜焼き くき 茎わかめきんぴら		954	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのき、キャベツ しょうが、ごぼう	ごはん さとう	ごま ごまあぶら						
				32.0														
24	金	パン		トマトのさっぱりスープ かれいのからあげ フルーツポンチ（副菜）		750	とりにく、だいず ぶたにく、とうふ かれい	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	キャベツ、みかん しめじ、もも パインアップル りんご、ぶどう	パン はくりきこ	あぶら						
				32.0														
27	月	とうち、こんだて、かんとうち、ほう ご当地献立（関東地方）					960	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ しめじ、キャベツ しろいんげんまめ しろはなまめ りんご、にんにく	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら カレーウ ドレッシング					
		ごはん		海軍カレー うつつのみや 宇都宮きょうざ しらすのサラダ	26.5													
28	火	パン		野菜ミックスボールスープ ささみチーズフライ らっきょうパスタサラダ		758	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ、きゅうり らっきょう	パン、パンこ こむぎこ スパゲティ	あぶら ドレッシング						
				25.9														
29	水	パン		ミネストローネ て、や 照り焼きハンバーグ なつとう 納豆サラダ おからケーキ		816	だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ しめじ、セロリー にんにく、キャベツ	パン、さとう じゃがいも マカロニ デザート	あぶら						
				33.6														
30	木	ごはん		食物繊維たっぷり大麦スープ さいりょう、しょうが、 境港サーモンの塩焼き きりぼしだいこん、 切干大根の煮物		791	ぶたにく サーモン あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	にんにく しょうが、たまねぎ だいこん、しめじ さやいんげん	ごはん おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら						
				34.3														



ザ・給食当番



きょうしよくとうばん 給食当番は、みんなのための大切な仕事です。みんな安全に、ていねいに、行いましょう。