

6月予定献立表

2023年
鳥取大学附属中学校



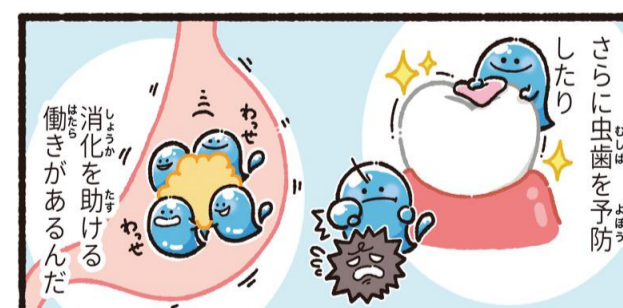
食べ物のほたらき・6つの基礎食品群					
主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力のもとになる食品(黄)	
たんぱく質		ビタミン・無機質(ミネラル)		炭水化物	
第1群		第3群		第5群	
第2群		第4群		第6群	
肉類・魚類・卵・大豆製品		緑黄色野菜		米・パン・めん類・いも・砂糖	
牛乳・乳製品・小魚・海そう		その他の野菜・果物		油脂類	

日	曜日	主食	牛乳	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質第1群	たんぱく質第2群	ビタミン・無機質第3群	ビタミン・無機質第4群	炭水化物第5群	油脂類第6群	
1	木	給食はありません											
2	金	ごはん		糸わかめスープ エビチリ 蓬わかめのきんぴら	841 27.8		かまぼこ えび あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん でんぶん さとう	しろごま あぶら ごまあぶら	
5	月	ごはん		菌と口の健康週間献立 あごちくわのすまし汁 かれのいからあげ たこのかみかみ和え	788 32.1		あごちくわ かれい 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 でんぶん さとう	あぶら	
6	火	ごはん		梅の日献立 食物繊維たっぷり大麦スープ ポーク梅ハニー 切干大根とツナのごま和え	875 28.6		ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん しめじ きゅうり にんにく しょうが うめ	ごはん おしむぎ はちみつ さとう	しろごま あぶら ドレッシング ごまあぶら	
7	水	パン		モロヘイヤスープ 砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ チーズサラダ	751 30.9		とうふ ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ モロヘイヤ あおねぎ	たまねぎ にんにく えのき キャベツ らっきょう しょうが きゅうり	パン さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	
8	木	給食はありません											
9	金	給食はありません											
12	月	ごはん		豆腐ちくわのすまし汁 あじの南部焼き そら豆のサラダ	843 35.3		とうふちくわ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのき そらめめ キャベツ コーン	ごはん くずきり	しろごま ドレッシング	
13	火	ごはん		とびうおボールのすまし汁 平つくね 五目ひじき	793 29.1		とうふ あぶらあげ とびうお だいたい ぶたにく とりにく	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	
14	水	パン		いももちスープ 白身魚のトマトあんかけ アスパラガスのグリーンサラダ	794 25.0		とりにく たら だいたい まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう かぼちゃ あおねぎ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラガス	パン でんぶん	あぶら ドレッシング	
15	木	ごはん		生姜の日献立 白みそ汁 豚肉の生姜焼き コロコロ豆サラダ	876 37.0		とうふ みそ ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ コーン キャベツ えのき しょうが えだまめ	ごはん さとう	しろごま ドレッシング	
16	金	ごはん		図書再現献立 (サラダでげんき) オクラのみそ汁 鶏肉のらっきょうソースがけ りっちゃんサラダ あじさいゼリー	924 30.4		とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	にんじん オクラ トマト	たまねぎ コーン しょうが らっきょう きゅうり キャベツ	ごはん でんぶん さとう デザート	あぶら	
19	月	ごはん		あかもくとオクラの中華スープ ホイコーロウ キムチ和え	824 28.3		あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう あかもく	にんじん オクラ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし はくさい	ごはん	あぶら	
20	火	ごはん		野菜ミックスボールスープ 境港サーモンの塩焼き 切干大根の煮物	751 35.3		さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム だいこん たまねぎ さやいんげん	ごはん さとう	あぶら	
21	水	パン		ミネストローネ 照焼きハンバーグ 納豆サラダ おからケーキ	818 33.6		だいたい 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	
22	木	ごはん		レタススープ あじフライ 切干大根の焼きそば風炒め	773 29.6		ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	レタス キャベツ しめじ もやし だいこん	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	
23	金	ごはん		カレーチュー ぎょうざ しらすのサラダ	878 26.8		とりにく ぶたにく しらはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ しめじ りんご にんにく キャベツ	ごはん さとう じゃがいも ぎょうざのかわ	カレールー あぶら ドレッシング	
26	月	給食はありません											
27	火	ごはん		そうめん汁 いかのごまがらめ らっきょうパスタサラダ	894 27.3		かまぼこ とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり らっきょう	ごはん さとう そうめん でんぶん スパゲティのめん らくろごま	あぶら ドレッシング しろごま らくろごま	
28	水	パン		トマトのさっぱりスープ コーンしゅうまい 焼き豚サラダ ヤクルト	881 30.9		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん こまつな トマト	たまねぎ もやし しめじ キャベツ コーン	パン しゅうまいのかわ	ドレッシング あぶら	
29	木	ごはん		つくね汁 鶏肉のメキシカンソースがけ モロヘイヤサラダ	829 36.3		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト モロヘイヤ	たまねぎ しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも オリーブあぶら ドレッシング	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	
30	金	ソフト フランスパン		世界の給食 (フランス) 献立 ポトフ 白身魚の香草焼き にんじんのポワレ	756 32.6		とりにく メルルーサ まぐろみずに かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ もやし	パン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	

※しらすにはえび・かになどのコンタミネーションがあります。体調によって反応が出る危険性があるお子様は食べないようご家庭にて指導ください。



えき ほたら
だ液(つば)の働き



ひとくち かい いしき
ひとくち30回を意識して
よくかんで食べましょう