

7・8月予定献立表

2023年
鳥取大学附属中学校 **もうすぐ夏休み!**

		食べ物ははたらき・6つの基礎食品群									
		主に体(血・筋肉)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	カルシウム	ビタミン・無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質					
		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群				
日	曜日	主食	牛乳	献立名	栄養価	たんぱく質	カルシウム	ビタミン・無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質	
3	月	星空舞	豆麻ちくわのすまし汁	813	とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	ドレッシング	
			さばの塩焼き	34.3	さば	とりにく	あおねぎ	えのき	かずきり	あぶら	
			鳥取砂丘らっきょうサラダ					らっきょう			
4	火	星空舞	二十世紀梨カレンシチュー	941	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なし	ごはん	あぶら	
			あごちくわの磯辺揚げ	29.8	あご	あおのり	モロヘイヤ	たまねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	
			もずくのどろどろサラダ		かまぼこ	もずく	にんにく	きゅうり	しるごま	カレー	
5	水	ロールパン	みそラーメン	909	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	
			根菜の平つくね	29.6	なると		あおねぎ	れんこん	らーめん	エッグ	
			コロネーションサラダ		まぐろみずに		こまつな	ごぼう	じゃがいも	ケア	
6	木	食パン	図書再現献立(サラダ記念日)	765	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	
			ABCスープ	29.1	まぐろみずに		ほうれんそう	しめじ	じゃがいも	ドレッシング	
			若鶏肉のカレーからあげ				かぼちゃ	しょうが	マカロニ	しるごま	
			夏野菜サラダ				ピーマン	にんにく	でんぶ		
7	金	星空舞	笑の川汁	788	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	
			お星さまハンバーグ	27.4	ふたにく		オクラ	しいたけ	そうめん	ドレッシング	
			おくらのお星さまサラダ		かまぼこ		あおねぎ	だいこん	でんぶ	デザート	
10	月	給食はありません									
11	火	ごはん	もずく汁	868	かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	
			いわしのおかか煮	30.8	いわし	もずく	もやし	にがり	さとう	ごまあぶら	
			ゴーヤチャンプルー		とうふ	かつおぶし			でんぶ		
12	水	パン	マカロニスープ	849	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	
			とうもろこしのグラタン	22.6	ぶたにく	ヤクルト	ほうれんそう	うめ	こむぎ	ドレッシング	
			モロヘイヤサラダ				モロヘイヤ	みかん	じゃがいも		
13	木	ごはん	ワンタンスープ	839	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	
			白身魚の南蛮漬け	30.4	とりにく		あおねぎ	しいたけ	ワンタン		
			ほぐしきさみのピリ辛エスニック風		たら		あかピーマン	ゆず	さとう	ピーマン	
14	金	かやくごはん	日本全国イッテQ食(大阪府)	820	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ごはん	あぶら	
			肉吸い	25.6	とりにく		あおねぎ	たけのこ	こむぎ		
			お好み焼き		ぎゅうにゅう		こまつな	しいたけ	さとう		
			小松菜の炊いたん		ひらてん			たまねぎ	でんぶ	デザート	
17	月	海の日									
18	火	星空舞	中華スープ	873	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	
			豚肉と冬瓜のみそ炒め	30.1	ぶたにく		あおねぎ	きゅうり	でんぶ	ドレッシング	
			パンパシージャサラダ		みそ		ピーマン	とうがん	デザート		
19	水	ペン(大麦パン)	世界の給食(エチオピア)	838	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	
			ワット(シチュー)	26.0	うずら	ひじき	トマト	にんにく	まき	ハヤシルウ	
			エチオピアン春巻き		ぶたにく		パセリ	キャベツ	でんぶ		
			ディブ(牛肉の野菜炒め)		ぎゅうにゅう		ピーマン	しるネギ	はるさめ		
20	木	ロールパン	なすとトマトのスパゲティ	863	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	
			鶏肉の番草焼き	39.1	ぶたにく		トマト	きゅうり	スパゲティ	ドレッシング	
			きゅうりとコーンのサラダ				オレガノ	マッシュルーム	でんぶ		
8/29	火	ごはん	オクラのみそ汁	918	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	
			さばのみそ煮	34.9	みそ		オクラ	えのき	こんにやく	ごまあぶら	
			きんぴらごぼう		さば		ほうれんそう	ごぼう	さとう	しるごま	
30	水	ロールパン	塩ラーメン	888	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	
			お魚と野菜のステーキ	30.6	たら	ヤクルト	あおねぎ	きくらげ	らーめん	しるごま	
			枝豆と大豆のサラダ		とりにく			たまねぎ	でんぶ	ドレッシング	
31	木	ごはん	図書再現献立(アッチとドッチのフルーツポンチ)	893	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	
			八宝菜	26.3	うずら		こまつな	みかん	さとう		
			中華ピオリぎょうざ		ぶたにく			おとう	でんぶ		
			アッチのフルーツポンチ		とりにく			はくとう	ぎょうざ		
					とうにゅう			しょうが	しらたまこ		

※7/14(金)「日本全国イッテQ食」は東部地域(若桜・八頭・岩美・智頭・鳥取養護・附属)6センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は大阪府です。

・大阪では、ごはんに多くの種類の具材を混ぜ込んだものを「かやくご飯」といいます。

・「お好み焼き」は、大阪の粉もの文化の代表です。また、大阪で「炊いたん」とは、だしを含ませた煮物のことをいいます。

・「肉吸い」とは、肉の吸い物のことで、吉本新喜劇の芸人さんが、「肉うどんのうどん抜きで」と注文したことから誕生したそうです。大阪の郷土料理の一つとなっています。



なつやすみ 夏野菜レンジャー参上



夏野菜をたくさん食べて 暑さ負けず元気にすごしましょう!