

令和7年度



6月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価					こんだて 献立の主題とメッセージ	
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		kcal	たんぱく質	脂質	食塩			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群							
2	月	ご飯		たらの にんにくソースかけ	野菜たっぷりみそ汁 こんにゃくの甘辛炒め	たら みそ ぶたにく		ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ たまねぎ なめこ だいこん	ごはん こむぎこ さとう こんにゃく でんぶん	あぶら	小学校 575	小学校 22.8	小学校 14.7	小学校 1.6		こんだて 献立の主題とメッセージ	
3	火	ご飯		ミートボール	ブロッコリーのスープ ツナサラダ	とりにく ぶたにく まぐろ		ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん こめこマカロニ	ドレッシング	601	22.4	15.9	2.0			
4	水	大山小麦 コッペパン		ハムカツ	ポテトポタージュ アスパラガスのソテー	とりにく とうにゅう		ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーン アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら	612	20.2	24.9	2.7			
5	木	ご飯		かみかみお好み焼き	高野豆腐のすまし汁 こまつなののり酢和え	こうやどうふ とりにく		ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ もやし	ごはん こむぎこ さとう	ごま	561	18.8	10.4	2.2			
6	金	ご飯		 さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	豚汁 はくさいの煮物	さわら ぶたにく みそ		ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ごぼう だいこん しろねぎ はくさい	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	613	23.8	18.9	1.8		こんだて 献立の主題とメッセージ	
9	月	ご飯		信田煮	もずくのみそ汁 じゃがいものねぎ塩炒め	あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ		ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だいこん しめじ ごぼう たまねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	621	19.8	19.6	2.2			
10	火	ご飯		はまちとごぼうの みそがらめ	いももちのすまし汁 らっきょう和え 	はまち みそ		ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ にら	しょうが ごぼう らっきょう しいたけ たまねぎ スイートコーン	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	683	21.9	21.9	1.6			
11	水	大山小麦 コッペパン		ぎょうざ	牛骨ラーメン チンゲンサイの オイスターソース炒め	ぶたにく ベーコン		ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ にら	きくらげ キャベツ たけのこ しょうが しろねぎ しいたけ ちゅうかめん にんにく もやし たまねぎ	コッペパン こむぎこ じゃがいも	あぶら	526	21.1	17.5	3.0			
12	木	ご飯		 いわしつくね	とっとり城下町呉汁 煮なます	いわし みそ ご(だいず)		ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ	ごはん おいし さといも こんにゃく さとう でんぶん	ごま	557	20.2	11.4	2.3		こんだて 献立の主題とメッセージ	
13	金	ご飯		ささみフライ	カレーシチュー グリーンサラダ	とりにく ぎゅうにく とりレバー		ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	ごはん こめこ じゃがいも でんぶん	あぶら ドレッシング	723	24.3	24.9	2.5			

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



6月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食 しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 こんでい 献立の主題とメッセージ	
				主菜 しゅさい 主菜	副菜 ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー たんぱく質	脂質	食塩			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群			kcal	g		
16	月	ご飯		ホイコーロー	ビーフンスープ もやしのさっぱり和え		ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう でんぶん ビーフン	あぶら	小学校 544 中学校 645	小学校 21.1 中学校 24.8	小学校 11.6 中学校 12.7	小学校 1.9 中学校 2.2	●ホイコーローについて…中国四川料理のひとつです。豚肉とたっぷりのキャベツを、ピリ辛のトウバンジャンと甘くてコクのあるテンメンジャンで味付けしました。今日はキャベツのほかに、食欲アップの効果があるにらやしょうがも入れています。			
17	火	ご飯		竹輪のゆかり揚げ	厚揚げのみそ汁 ほうれんそうの煮びたし		ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん しそ ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	637 719	22.7 24.6	17.2 17.5	2.7 3.0	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、緑黄色野菜に分類される野菜で、カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分を多く含んでおり、積極的に食べたい野菜のひとつです。加熱して食べることでかさが減り、あくやえぐ味もやわらぎます。		
18	水	大山小麦 コッペパン		メンチカツ	かみかみミネストローネ のり塩ポテト		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	だいこん セロリ たまねぎ	コッペパン おむぎ じゃがいも さとう こめこ	あぶら	556 720	21.5 27.4	21.2 27.3	2.4 3.2	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。かむことで出るだ液が食べ物の消化・吸収を助け、むし歯の予防にもつながります。今日のスープには、粒状の麦が入っています。ぶちぶちとした麦の食感を楽しみながら食べてください。	
19	木	ご飯		赤がれいの 甘酢あんかけ	万葉の玉姫のみそ汁 ブロッコリーのにんにく炒め		かれい あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ にんにく キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	592 699	26.7 31.2	17.8 20.2	1.8 2.2	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。今回は、鳥取港で水揚げされた赤がれい、鳥取市国府町産たまねぎ「万葉の玉姫」が登場します。	
20	金	ご飯		和風おろし ハンバーグ	わかめのすまし汁 いろどり和え		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん もやし きゅうり えのきたけ スイートコーン	ごはん さとう ふ でんぶん はるさめ	あぶら	568 666	19.5 22.4	14.2 15.5	1.7 2.3	●いろどり和えについて…今日のサラダは、きゅうりの緑色、にんじんの赤色、コーンの黄色とカラフルに仕上げました。また、つるつるとしたのどごしのはるさめと、フレンチドレッシングでさっぱりとした和え物になっています。	
23	月	ご飯		いわしの梅みそ煮	けんちん汁 五目ひじき		いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	うめ れんこん はくさい だいこん グリーンピース	ごはん さつまいも さとう	あぶら	596 705	20.7 23.9	17.5 19.9	1.9 2.4	●けんちん汁について…けんちん汁とは、だいこんやにんじんといった根菜と一緒に豆腐を油で炒めて作る具だくさんのすまし汁のことをいいます。油で具材を炒めることで風味やうまみが増しておいしく仕上がります。	
24	火	ご飯		豚肉のスタミナ炒め	あご団子汁 だいこんのおかか煮		ぶたにく あご みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく ごぼう だいこん しろねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	562 669	25.0 29.6	12.0 13.2	2.1 2.3	●あごについて…鳥取県では「とびうお」のことを「あご」と呼び、初夏の訪れを告げる魚として親しまれています。あごには「ナイアシン」という皮膚や粘膜を健康に保つ成分が含まれています。今日はあごのすり身を団子にしてみそ汁に入れました。	
25	水	大山小麦 コッペパン		グリルチキン	野菜のエコポトフ マカロニサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	548 700	24.5 31.6	20.0 24.1	2.9 3.9	★環食献立★…6月の「環境月間」にちなみ、今月は環境にやさしい『食』を意識した『環食献立』を取り入れました。今日のエコポトフは、野菜をきれいに洗って皮ごと使ったり、ブロッコリーの茎も捨てずに使うことで、食品ロスの削減につながっています。	
26	木	ご飯		いかねぎ焼き	はるさめスープ いんげんのごま和え		いか さかなすりみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん ねぎ	はくさい もやし さとう やまいも	ごはん はるさめ さとう	ごま	563 642	20.1 21.7	15.2 15.7	2.1 2.4	●いんげんについて…いんげんまめの未熟なものを「さやいんげん」といい、名前が示す通り、さやごと食べる種類のまめに分類されます。ほかに、きぬさや、スナッペンなども未熟なうちに収穫してさやごと食べます。	
27	金	ご飯		さばの香味ソース	豆乳みそ汁 きんぴらごぼう		さば とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	しろねぎ ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら	635 755	24.0 28.1	21.1 24.2	1.9 2.2	●豆乳について…豆乳の原料は大豆です。大豆は日本人の食生活と深い関わりがある食品のひとつです。大豆製品には豆乳のほかに豆腐やおからなどがあり、昔から日本人の食事と健康を支えてきた先人の知恵が伝わっています。	
30	月	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	きのこのすまし汁 新じゃがいものカレー煮		はまち とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ えのきたけ たまねぎ グリーンピース	ごはん しおこうじ ふ さとう じゃがいも	あぶら	606 720	25.1 29.2	18.4 21.0	1.6 2.1	●きのこについて…きのこにはうまみ成分が含まれていて、昆布やかつお節と同じように、おいしい「だし」が出ます。今日のすまし汁には「なめこ」と「えのきたけ」が入っています。きのこを組み合わせることで、うまみの強さがさらにアップします。	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。