

れいわ
令和7年

ねん

6月

わくわくランチ

6月は食育月間

倉吉市教育委員会 学校給食センター 6月16日～22日は「くらし食育ウィーク」

【今月の倉吉産の食べもの】

ごはん たまねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり にんじん ミニトマト
ブロッコリー トマト ピーマン メロン



【学校給食センターHP】

日	曜日	献立名				食べもののはたらき					エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
		主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	からだ おもに体をつくるものになる		からだちょうしどとの おもに体の 調子を整えるものになる		おもにエネルギーのものになる				
							さかな・肉・たまご 豆・豆製品 など	ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品・ こざかな・かい 小魚・海そうなど	いろ 色のこい野菜	た やさい その他の野菜・ くだもの 果物・きのこ など	こめ・パン・めん類 いも類など	あぶら 油・バター マヨネーズ など			
2月	ごはん		しゅうまい	チャプチェ キムチみそ汁			ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん とうがらし	しょうが たまねぎ にんにく しろねぎ はくさい	ごはん パンこ でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	しょう(小) 615 ちゅう(中) 761	しょう(小) 27.7 ちゅう(中) 33.9	しょう(小) 373 ちゅう(中) 403
3火	ごはん		いわしのおかか煮	焼肉サラダ わかめスープ			いわし かつおぶし ぎゅうにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ドレッシング ごま	(小) 611 (中) 704	(小) 25.7 (中) 28.4	(小) 413 (中) 430
4水	ごはん		ちくわのゆかり揚げ	かみかみあえ とうにゅう 豆乳ごまみそ汁	あじさい ゼリー		ちくわ ハム とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも あじさいゼリー	あぶら ドレッシング ごま	(小) 663 (中) 753	(小) 26.8 (中) 29.5	(小) 416 (中) 450
5木	パン		わかどりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	たこのマリネ じゃがいものコンソメスープ			とりにく たこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	パン マーマレード さとう じゃがいも	オリーブあぶら	(小) 587 (中) 713	(小) 27.9 (中) 33.1	(小) 286 (中) 302
6金	ごはん		はまちのカレー揚げ	れんこんのきんぴら かきたま汁			はまち ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし	れんこん えだまめ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぶん こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	(小) 656 (中) 785	(小) 31.1 (中) 36.7	(小) 307 (中) 324
9月	ごはん		さばの甘酢かけ	ひじきの炒り煮 とうふ 豆腐のみそ汁			さば とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	れんこん えだまめ たまねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう こんにゃく ふ	あぶら	(小) 639 (中) 766	(小) 28.5 (中) 33.3	(小) 400 (中) 435
10火	ごはん		こんさい い 根菜入りつくね	大豆サラダ ほうれんそうのスープ			とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ しろねぎ ほししいたけ	ごはん さとも でんぶん さとう	ドレッシング	(小) 541 (中) 643	(小) 18.4 (中) 21.3	(小) 401 (中) 434
11水	ごはん		ミンチカツ	アスパラガスの梅あえ 豚汁			とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しろねぎ だいこん	ごはん パンこ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら	(小) 576 (中) 748	(小) 27.1 (中) 32.5	(小) 374 (中) 404
12木	こがた 小型 パン		ささみのパン粉焼き	フルーツミックス アスパラガスの クリームパスタ			とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん アスパラガス	みかん パイン もも たまねぎ キャベツ コーン	パン パンこ カクテルゼリー スパゲティ	ノンエッグマヨ ネーズ オリーブあぶら あぶら	(小) 719 (中) 857	(小) 31.3 (中) 35.0	(小) 359 (中) 388
13金	ごはん		さけ 鮭のムニエル	ジャーマンポテト カレースープ			さけ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ しろねぎ にんにく	ごはん こむぎこ じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら あぶら	(小) 612 (中) 729	(小) 26.6 (中) 31.3	(小) 257 (中) 262
16月	ごはん		あじフライ	きゅうりの甘酢和え 肉じゃが			あじ ぎゅうにく がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	(小) 640 (中) 765	(小) 24.9 (中) 29.1	(小) 288 (中) 300
17火	ごはん		ぶたにく うめ 豚肉の梅しょうが焼き	キャベツのサラダ あじのつみれ汁		くらよし	ぶたにく あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	うめ しょうが キャベツ コーン たまねぎ しろねぎ りんご	ごはん さとう	ドレッシング	(小) 616 (中) 733	(小) 31.3 (中) 36.4	(小) 371 (中) 401
18水	ごはん		さきゅう 砂丘らっきょうの ピリ辛そば	とっとり 鳥取子コロッケ 若竹汁		くらよし	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース とうがらし	たまねぎ らっきょう しょうが にんにく たけのこ しろねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも ながいも ふ、パンこ	あぶら ごまあぶら	(小) 642 (中) 757	(小) 25.5 (中) 28.7	(小) 268 (中) 277
19木	ちきんちしょうこんだて 大山小麦 パン		おはら 大原トマトソースかけ ハンバーグ	マカロニサラダ オニオンスープ		くらよし	ぎゅうにく ぶたにく たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ	パン パンこ さとう マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ	(小) 685 (中) 774	(小) 28.6 (中) 31.0	(小) 325 (中) 339
20金	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のみそマヨ焼き	たけのこのピリ辛炒め キャベツと肉団子のスープ		くらよし	とりにく みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん とうがらし	たまねぎ たけのこ キャベツ しろねぎ	ごはん でんぶん さとう こんにゃく	ノンエッグマヨ ネーズ ごま ごまあぶら	(小) 623 (中) 738	(小) 26.4 (中) 30.8	(小) 289 (中) 300
23月	ごはん		さわらのパン粉焼き	いりどり キャベツと油揚げのみそ汁		くらよし	さわら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん パンこ こんにゃく さとう	ノンエッグマヨ ネーズ オリーブあぶら あぶら	(小) 617 (中) 736	(小) 29.1 (中) 34.7	(小) 384 (中) 414
24火	ごはん		くらよしやさい 倉吉野菜のスタミナ炒め	はるさめスープ	メロン		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく なし しろねぎ メロン	ごはん さとう はるさめ	あぶら	(小) 579 (中) 677	(小) 23.9 (中) 27.4	(小) 277 (中) 286
25水	ごはん		じゃがいもオムレツ	かい 海そうサラダ チキンカレー			たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ レモン にんにく しょうが たまねぎ なし	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	オリーブあぶら あぶら	(小) 631 (中) 734	(小) 21.1 (中) 23.5	(小) 312 (中) 321
26木	パン		ぼう 棒ぎょうざ	焼きそば チンゲンサイのスープ			ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	パン パンこ こむぎこ さとう ちゅうかめん	あぶら	(小) 584 (中) 677	(小) 19.7 (中) 21.9	(小) 284 (中) 292
27金	ごはん		いわしのかば焼き	ごもく 五目きんぴら けんちん汁			いわし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しょうが ごぼう えだまめ だいこん ほししいたけ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	(小) 592 (中) 678	(小) 26.6 (中) 29.4	(小) 325 (中) 338
30月	キムタク ごはん		はるま 春巻き	(キムタクごはんの具) もずくスープ			ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら あおねぎ とうがらし	キャベツ たまねぎ にんにく たくあん はくさいキムチ しろねぎ	ごはん はるさめ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	(小) 581 (中) 666	(小) 19.2 (中) 21.8	(小) 277 (中) 285

右上のQRコードまたは倉吉市ホームページ⇒各課のご案内⇒学校給食センターに進んでいただくと「わくわくランチ」、「食育だより」、「給食レシピ」などをご覧いただけます。