令和8年

6月 わくわくランチ

6月は食育月間

6月15日～21日は「倉吉食育ウイーク」

倉吉市教育委員会　学校給食センター

【今月の倉吉産の食べもの】

たまねぎ　じゃがいも　キャベツ
きゅうり　おはらトマト　たけのこ　タカミメロン

給食レシピ・食育だよりは
こちらのQRコードから
ご覧ください！

学校給食センターHP

※**太字**の食べものは倉吉産です。（入荷状況により産地が変わることがあります。）

日	曜日	献立名 主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	食べものはたらき おもに体をつくるもとになる 魚・肉・たまご 豆・豆製品 など	牛乳・乳製品・小魚・海そう など	おもに体の調子を整えるもとになる 色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ など	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん類 いも類など	油・バター マヨネーズ など	栄養価 エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム
1	月	ごはん	○	いわしのおかか煮	甘酢和え 豆乳ごまみそ汁		いわし かつおぶし とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ **きゅうり** たまねぎ しろねぎ	**こめ** さとう じゃがいも	ごま	(小) 560 (中) 646	(小) 23.7 (中) 26.0	(小) 460 (中) 490
2	火	ごはん	○	チヂミ	焼肉サラダ わかめスープ		ぶたにく とりにく ぎゅうにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん **ブロッコリー**	キャベツ たまねぎ	**こめ** こめこ	あぶら ドレッシング ごま	(小) 541 (中) 646	(小) 18.9 (中) 21.8	(小) 311 (中) 329
3	水	ごはん	○	はまちのカレー焼き	いりどり キャベツと 肉だんごのスープ		はまち とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが **たけのこ** キャベツ しろねぎ	**こめ** でんぷん さとう こんにゃく	あぶら	(小) 588 (中) 703	(小) 28.0 (中) 33.3	(小) 286 (中) 300
4	木	パン	○	若鶏肉の マーマレード焼き	ごぼうサラダ じゃがいもの コンソメスープ	あじさい ゼリー	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん **ブロッコリー** チンゲンサイ	にんにく しょうが ごぼう **きゅうり** たまねぎ しめじ コーン	パン マーマレード じゃがいも あじさいゼリー	ドレッシング ごま	(小) 732 (中) 879	(小) 21.3 (中) 34.6	(小) 420 (中) 461
5	金	ごはん	○	ささみのゆかり揚げ	れんこんのきんぴら かきたま汁		とりにく ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	しそ にんじん こまつな	れんこん えだまめ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	**こめ** こむぎこ さとう でんぷん こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 627 (中) 720	(小) 34.9 (中) 38.3	(小) 299 (中) 313
8	月	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き	かみかみ和え キムチみそ汁		さば ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ **たまねぎ** しろねぎ はくさいキムチ	**こめ** しおこうじ さとう じゃがいも	ごまあぶら	(小) 600 (中) 719	(小) 30.2 (中) 35.8	(小) 365 (中) 391
9	火	かみかみ丼 （ごはん）	○	発芽玄米入りつくね	かみかみ丼 （かみかみ丼の具） ほうれん草のスープ		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	**ピーマン** にんじん ほうれんそう あかピーマン きピーマン	たまねぎ ごぼう たけのこ エリンギ ほししいたけ しろねぎ	**こめ** パンこ でんぷん はつがげんまい さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	(小) 615 (中) 732	(小) 27.5 (中) 32.3	(小) 278 (中) 287
10	水	ごはん	○	大豆入りミンチカツ	チャプチェ 玉ねぎのみそ汁		とりにく だいず ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	コーン **たまねぎ** にんにく だいこん しろねぎ	**こめ** さとう でんぷん こめこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	(小) 614 (中) 762	(小) 23.9 (中) 28.7	(小) 381 (中) 413
11	木	切り目入り パン	○	焼きフランクの トマトソースかけ	アスパラガスの梅サラダ コーンスープ		ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	トマト アスパラガス パセリ にんじん	コーン キャベツ **きゅうり** うめ たまねぎ	パン でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも		(小) 640 (中) 785	(小) 28.0 (中) 33.5	(小) 338 (中) 362
12	金	ごはん	○	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 **ブロッコリー**	たまねぎ キャベツ しろねぎ にんにく	**こめ** こむぎこ マカロニ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	(小) 610 (中) 727	(小) 26.9 (中) 31.7	(小) 272 (中) 279
15	月	ごはん	○	豚肉の梅しょうが焼き	千草和え ゆばのすまし汁		ぶたにく ゆば とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	うめ りんご しょうが キャベツ たまねぎ **きゅうり** ほししいたけ	**こめ** さとう	ごまあぶら	(小) 566 (中) 671	(小) 30.1 (中) 34.9	(小) 295 (中) 310
16	火	ごはん	○	たらのパン粉焼き	ひじきの炒り煮 新じゃがいものみそ汁		たら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	れんこん えだまめ だいこん しろねぎ	**こめ** パンこ こんにゃく さとう **じゃがいも**	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら あぶら	(小) 572 (中) 681	(小) 26.2 (中) 30.6	(小) 370 (中) 400
17	水	ごはん	○	砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	ジンジャーコロッケ チンゲンサイのスープ		ぶたにく ぎゅうにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	らっきょう **たまねぎ** コーン しいたけ しょうが にんにく えだまめ しろねぎ えのきだけ	**こめ** じゃがいも パンこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	(小) 655 (中) 776	(小) 22.2 (中) 25.7	(小) 273 (中) 283
18	木	大山小麦パン	○	ハンバーグの 大原トマトソースかけ	マカロニサラダ オニオンスープ		とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	**おはらトマト** にんじん **ブロッコリー**	**たまねぎ** にんにく しょうが **キャベツ** **きゅうり** しろねぎ	**パン** さとう でんぷん マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	(小) 653 (中) 793	(小) 24.9 (中) 29.6	(小) 361 (中) 389
19	金	ごはん	○	さわらのみそマヨ焼き	はりはり和え 肉じゃが		さわら みそ ぶたにく 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** だいこん しょうが **たまねぎ**	**こめ** じゃがいも こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら あぶら	(小) 651 (中) 775	(小) 28.2 (中) 33.3	(小) 289 (中) 300
22	月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ	たけのこのピリ辛炒め あじのつみれ汁		ぎゅうにく とうふ とりにく おから あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが だいこん **たけのこ** たまねぎ しろねぎ	**こめ** さとう でんぷん こんにゃく	ごま ごまあぶら	(小) 587 (中) 695	(小) 23.4 (中) 27.0	(小) 456 (中) 503
23	火	ごはん	○	倉吉野菜のスタミナ炒め	はるさめスープ	タカミメロン 	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん **ピーマン** あかピーマン きピーマン	**キャベツ** たまねぎ しょうが にんにく **しろねぎ なし** **メロン**	**こめ** はるさめ さとう	あぶら	(小) 574 (中) 672	(小) 23.3 (中) 26.8	(小) 273 (中) 282
24	水	ごはん	○	若鶏肉のピリ辛焼き	枝豆サラダ ビーフンスープ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ **なし** コーン **きゅうり** キャベツ たまねぎ きくらげ しろねぎ えだまめ	**こめ** さとう ビーフン	ドレッシング	(小) 591 (中) 706	(小) 23.3 (中) 27.3	(小) 291 (中) 301
25	木	小型パン	○	コーングラタン	フルーツミックス クリームスパゲッティ		おから とうにゅう 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	コーン みかん パイナップル もも たまねぎ キャベツ	パン こめこ さとう じゃがいも カクテルゼリー サイダー スパゲティ	あぶら	(小) 725 (中) 921	(小) 18.9 (中) 22.8	(小) 439 (中) 515
26	金	キムたくごはん （ごはん）	○	棒ぎょうざ	キムたくごはん （キムたくごはんの具） もずくスープ		とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にら あおねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たくあん しろねぎ はくさいキムチ	**こめ** パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	(小) 543 (中) 628	(小) 21.8 (中) 24.4	(小) 280 (中) 288
29	月	ごはん	○	スタミナから揚げ	キャベツのごまサラダ にらとじゃがいものスープ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ コーン ほししいたけ たまねぎ	**こめ** でんぷん **じゃがいも**	あぶら ドレッシング ごま	(小) 673 (中) 804	(小) 23.1 (中) 26.7	(小) 272 (中) 281
30	火	ごはん	○	枝豆とパプリカのオムレツ	海そうサラダ チキンカレー		たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	パプリカ にんじん ほうれんそう **トマト**	えだまめ たまねぎ **きゅうり** キャベツ にんにく しょうが **なし** レモン	**こめ** さとう でんぷん じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	(小) 613 (中) 734	(小) 20.3 (中) 23.5	(小) 306 (中) 321

歯と口の健康週間

かみかみ献立

はとくちのけんこうしゅうかん

くらよししょくいくウィーク

地産地消給食

くらよしおさんぽ給食