



たまねぎ じゃがいも きゅうり にんじん かぼちゃ
おはらトマト キャベツ ビーマン くらよしすいか

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

倉吉市教育委員会 学校給食センター

※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				食べもののほたらき						栄養価				
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくるものになる		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		エネルギー		たんぱく質	カルシウム
							魚・肉・たまご 豆・豆製品 など	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ など	米・パン・めん類 いも類など	油・バター マヨネーズ など	キロ カロリー	グラム		
1	水	ごはん	○	鮭のカレー焼き	ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁		さけ とりにく とうふ みそ	きゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん さやいんげん こまつな	れんこん たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ こんにやく さとう ふ	オリーブあぶら あぶら	556 (中) 661	28.9 (中) 33.8	403 (中) 437	
2	木	パン	○	豚肉のパン粉焼き	ジャーマンポテト ミネストローネ		ぶたにく ベーコン とりにく	きゅうにゅう	さやいんげん トマト パセリ かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ なす にんにく	パン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ オリーブあぶら	(小) 704 (中) 850	(小) 33.7 (中) 39.8	(小) 295 (中) 313	
3	金	ごはん	○	倉吉野菜の バーベキューソース炒め	中華スープ	倉吉 すいか	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな あかピーマン きピーマン	きくらげ にんにく しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ しろねぎ すいか	こめ さとう	あぶら	(小) 569 (中) 668	(小) 24.7 (中) 28.6	(小) 283 (中) 290	
6	月	ほしぞらまい 星空舞	○	ささみの梅しょうが焼き	ごま酢和え あごちくわのスープ		とりにく ハム あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	うめ りんご しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	(小) 520 (中) 613	(小) 27.6 (中) 29.8	(小) 284 (中) 296	
7	火	ほしぞらまい 星空舞	○	星のコロッケ	キラキラ星のサラダ 天の川スープ	たなばた デザート ・ ゆかり	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	たまねぎ らっきょう キャベツ きゅうり コーン しろねぎ	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ ふ こめこマカロニ たなばたデザート	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	(小) 664 (中) 758	(小) 17.1 (中) 19.1	(小) 334 (中) 341	
8	水	ほしぞらまい 星空舞	○	いわしのしょうが煮	五目きんぴら 豚汁		いわし さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぶんこんにやく じゃがいも	ごまあぶら	(小) 617 (中) 709	(小) 28.6 (中) 31.6	(小) 461 (中) 486	
9	木	こがた 小型 こくとう 黒糖パン	○	イカフライ	ささみときゅうりの中華和え 沖縄風醤油ラーメン		いか とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あおねぎ	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	パン こくとう パンこ こむぎこ でんぶん さとう ちゅうかそば	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 631 (中) 814	(小) 28.9 (中) 36.6	(小) 362 (中) 397	
10	金	ほしぞらまい 星空舞 キムチ チャーハン	○	コーンしゅうまい	キムチチャーハンの具 はるさめスープ		ハム ぶたにく とうふ みそ たら	ぎゅうにゅう	あおねぎ にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ にんにく しろねぎ はくさいキムチ	こめ でんぶん パンこ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	(小) 538 (中) 663	(小) 20.6 (中) 24.9	(小) 350 (中) 414	
13	月	ごはん	○	チヂミ	ビビンバの具 じゃがいもとわかめのスープ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	あおねぎ にんじん こまつな	ぜんまい しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ	こめ こめこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	(小) 547 (中) 653	(小) 19.9 (中) 23.1	(小) 292 (中) 303	
14	火	ごはん	○	豆腐ハンバーグ	たけのこのピリ辛炒め 鶏だんご汁		とうふ とり おから ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あおねぎ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ごぼう	こめ でんぶん さとうこんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 600 (中) 714	(小) 27.7 (中) 32.1	(小) 384 (中) 416	
15	水	ごはん	○	はまちの照り焼き	はりはり和え トマト肉じゃが		はまち ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ にんにく	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	(小) 599 (中) 717	(小) 26.0 (中) 30.5	(小) 283 (中) 292	
16	木	パイン パン	○	タンドリーチキン	かぼちゃサラダ キャベツのコンソメスープ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	パイナップル たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ しろねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	(小) 668 (中) 811	(小) 27.2 (中) 32.1	(小) 307 (中) 324	
17	金	ちさんちしょうきゅうしよく 地産地消給食	○	あごのレモンソースかけ	ブロッコリーのごま醤油 夏野菜のみそ汁		とびうお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	レモン たまねぎ なす しろねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 626 (中) 723	(小) 28.1 (中) 30.6	(小) 367 (中) 391	
21	火	ごはん	○	キムチから揚げ	コーンサラダ もずくスープ		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	コーン えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ でんぶん	あぶら ドレッシング	(小) 639 (中) 761	(小) 23.4 (中) 27.1	(小) 297 (中) 309	
22	水	ごはん	○	さわらの コーンフレーク焼き	はるさめとひき肉の炒め物 チンゲンサイのスープ		さわら ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	こめ パンこ コーンフレーク はるさめ さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ ごま ごまあぶら	(小) 642 (中) 769	(小) 25.2 (中) 29.5	(小) 298 (中) 313	
23	木	パン	○	トマトグラタン	フルーツミックス かぼちゃポタージュ		おから ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト かぼちゃ パセリ にんじん	にんにく みかん パイナップル もも たまねぎ セロリ	パン サイダー じゃがいも こめこ でんぶん カクテルゼリー	あぶら	(小) 733 (中) 931	(小) 19.8 (中) 23.6	(小) 428 (中) 504	
24	金	ごはん	○	ハムステーキ	らっきょう入りコールスロー ミートボールカレー	ぶどうパー	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン らっきょう にんにく えだまめ なし	こめ でんぶん じゃがいも ぶどうパー	ノンエッグマヨ ネーズ	(小) 759 (中) 900	(小) 24.7 (中) 28.5	(小) 339 (中) 362	