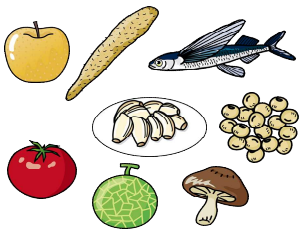
令和７年度　６月　学校給食予定献立表

※はしは、毎日持ってきましょう。

琴浦町立学校給食センター

日	曜	料理名 主食	牛乳	副食 デザート	食べ物のはたらき・６つの基礎食品群 主に体を作るもとになる食品（赤） 第１群	第２群	主に体の調子を整えるもとになる食品（緑） 第３群	第４群	主にエネルギーのもとになる食品（黄） 第５群	第６群	献立からのメッセージ
2	月	ごはん	○	ぶた肉のしょうが焼き おかか和え 具たっぷりみそ汁	ぶた肉 かつおぶし 油あげ みそ	**牛乳** わかめ	にんじん こまつな	**にんにく**　しょうが もやし　**たまねぎ** **きゃべつ**　えのきたけ	**米** さとう さといも		６月は「食育月間」です。食育は、心身の健康づくりに大きな役割を果たします。子どものころから食体験をひろげ、望ましい食習慣を身につけていきましょう。
3	火	ごはん	○	はまちのカレー焼き 大豆サラダ もずくスープ	**はまち** 大豆 かまぼこ	**牛乳** もずく	にんじん **青ねぎ**	**きゃべつ**　きゅうり とうもろこし **だいこん**　**たけのこ**	**米** さとう	ドレッシング マヨネーズ	６月は「牛乳月間」でもあります。成長期に骨の材料となるカルシウムをとることは大切です。毎日の食生活に牛乳を取り入れていきましょう。
4	水	コッペパン	○	焼きハム かみかみサラダ ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉 ひよこ豆	**牛乳** こんぶ	**ブロッコリー** にんじん ちんげんさい	**きゃべつ**　ごぼう **たまねぎ**　きくらげ 白ねぎ	パン ワンタンの皮	ドレッシング	６/４～10は「歯と口の健康週間」です。今日の給食にはごぼうやきぬさやなど、かみごたえのある食材を使用しました。かむことを意識して食べましょう。
5	木	ごはん	○	スタミナ納豆 いそか和え あごのつみれ汁	とり肉 なっとう かつおぶし 油あげ **あご**　みそ	**牛乳** のり	**青ねぎ** にんじん	**にんにく**　しょうが **きゃべつ**　もやし **だいこん**	**米** さとう でんぷん	ごま油	「あご」は琴浦町の町の魚です。毎年５月中旬から７月中旬にかけて漁師さんが「あご漁」に出られます。今日は「あご」ミンチを使ってつみれ汁を作りました。
6	金	ごはん	○	あんかけ豆腐 チャプチェ にらたま汁	とうふ 牛肉　みそ ちくわ たまご	**牛乳**	にんじん ピーマン パプリカ にら	**にんにく**　しょうが **たまねぎ** なし　もやし	**米** さとう でんぷん はるさめ	油 ごま油 ごま	「にら」の強い香りは「アリシン」によるものです。ビタミンB1の吸収率をアップさせ、糖質がエネルギーに変わるのをサポートして、疲労回復に役立ちます。
9	月	ごはん	○	肉だんごのケチャップ煮 スープビーフン メロン	とり肉 ぶた肉	**牛乳**	ピーマン トマト にんじん **青ねぎ**	**たまねぎ**　えだまめ **きゃべつ**　**たけのこ** しいたけ　**メロン**	**米** さとう ビーフン	ごま ごま油	今日のメロンは琴浦町産の「エリザベスメロン」です。さわやかな香りが特徴で、果肉は白くとろけるような食感です。生産者の方に感謝をしていただきましょう。
10	火	ごはん	○	さばのねぎ塩焼き きんぴらごぼう きぬさやのみそ汁	**さば** とり肉 油あげ みそ	**牛乳**	**青ねぎ** にんじん さやいんげん きぬさや	レモン　ごぼう こんにゃく **たまねぎ**　**だいこん**	**米** さとう	ごま油 ごま	「絹さや」が旬を迎えています。絹さやをつみとるときにこすり合わせると、絹がすれあうような音がすることから「絹さや」と呼ばれるようになったそうです。
11	水	小型コッペパン	○	かぼちゃコロッケ あじさいゼリー 肉うどん	ぶた肉 牛肉	**牛乳**	かぼちゃ にんじん	もも　みかん　ぶどう マスカット　しょうが **たまねぎ**　えのきたけ ごぼう　白ねぎ	パン　うどん ゼリー　さとう 小麦粉　パン粉 ナタデココ	油	「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。一人ひとりの心がけで、食品ロスを減らしていきましょう。
12	木	ごはん	○	焼きぎょうざ きりぼしわかめ マーボー豆腐	ぶた肉 とり肉 ツナ とうふ　みそ	**牛乳** わかめ	にら にんじん	きゃべつ　**たまねぎ** きりぼしだいこん　きゅうり **にんにく**　しょうが **たけのこ**　しいたけ　白ねぎ	**米** さとう でんぷん	ごま ごま油	給食のマーボー豆腐は、豆腐はもちろん、豚肉や野菜、きのこと、たくさんの食べ物を使って作っているので、栄養のバランスがよい料理となっています。
13	金	ごはん	○	とりのてりやき ひじきのいり煮 すいとん汁	とり肉	**牛乳** ひじき	にんじん **青ねぎ**	**にんにく**　しょうが こんにゃく　えのきたけ れんこん　えだまめ **たまねぎ**　ごぼう	**米** さとう 小麦粉	ごま油	ひじきには、骨や歯を強くするカルシウムや、お腹の中のそうじをする食物せんいが多く含まれています。乾燥ひじきは、たっぷりの水で戻してから使いましょう。
16	月	ごはん	○	氷温さばの塩焼き ブロッこんぶ じゃぶ汁 なしゼリー	さば かつおぶし とうふ とり肉	**牛乳** こんぶ	**ブロッコリー** にんじん	**きゃべつ** **だいこん**　こんにゃく ごぼう　白ねぎ　なし	**米** さとう ゼリー	ごま油	**★6/16～20は食育月間献立★** **食パラダイス鳥取県ウィーク** 食育月間の取組として、「食パラダイス鳥取県ウィーク」を実施します。鳥取県ならではの料理や特産品、郷土料理などを、いつも以上に取り入れた献立の１週間です。わたしたちのふるさと、鳥取県の魅力を食から感じてください。
17	火	大山おこわ	○	（おこわの具） らっきょうコールスロー 長いものみそ汁 メロン	とり肉 ちくわ とうふ みそ	**牛乳**	にんじん **ブロッコリー** **青ねぎ**	ごぼう　しいたけ　**きゃべつ** とうもろこし **たまねぎ**　えのきたけ らっきょう　メロン	**米** さとう ながいも	ドレッシング	
18	水	小型大山こむぎパン	○	あごフライ 紫たまねぎのマリネ 牛骨ラーメン	**あご** ぶた肉 ハム	**牛乳**	**にんじん** **青ねぎ**	きゅうり　もやし **むらさきたまねぎ** **だいこん**　**きゃべつ** きくらげ　**たけのこ**	パン　小麦粉 パン粉 さとう ラーメン	油 オリーブ油	
19	木	ごはん	○	さわらのムニエル 鳥取牛とベンネのトマト煮 きのこチャウダー	**さわら** 牛肉 ベーコン	**牛乳**	トマト パセリ **にんじん** ブロッコリー	**にんにく**　**たまねぎ** セロリ　しめじ　エリンギ まいたけ	**米** さとう ベンネ **じゃがいも**	オリーブ油	
20	金	ごはん	○	ちくわのごまあげ 雨だきゆばのサラダ とっとりっ子カレー	ちくわ とり肉 大豆　ゆば	**牛乳**	**にんじん** ピーマン **ブロッコリー**	**きゃべつ**　**にんにく** **たまねぎ**　なし	**米** 小麦粉 さとう **じゃがいも**	ごま マヨネーズ 油	
23	月	わかめごはん	○	ささみのパン粉焼き ごま和え 中華スープ	とり肉 ちくわ やきぶた	**牛乳** わかめ	**ブロッコリー** **にんじん**	**にんにく**　**きゃべつ** **たまねぎ**　もやし **たけのこ**　しいたけ 白ねぎ	**米** さとう パン粉	オリーブ油 ごま	ささみの下味にほんの少し砂糖を入れると、肉のパサつきを防ぎ、冷めても硬くならずしっとりとした仕上がりにすることができます。
24	火	ごはん	○	いわしのおかか煮 いかのすのもの 肉じゃが	いわし いか ぶた肉 ひらてん	**牛乳** わかめ	**にんじん** インゲン	**だいこん**　きゅうり **たまねぎ**　こんにゃく	**米** さとう **じゃがいも**	油	肉じゃがのような具だくさんの煮物は、一度にたくさんの量を作るとおいしく仕上がるので、給食にぴったりのメニューです。地元の新じゃがで作ります。
25	水	コッペパン	○	とりのマーマレード焼き ツナサラダ ミネストローネ	とり肉 ツナ ウインナー	**牛乳**	トマト パセリ **にんじん**	**にんにく**　しょうが **きゃべつ**　きゅうり **たまねぎ**　セロリ	パン さとう マーマレード **じゃがいも**	ドレッシング オリーブ油	トマトは、魚や昆布などと同じ「グルタミン酸」という、うま味成分を多く含んでいます。よく煮込み、うま味たっぷりのミネストローネに仕上げます。
26	木	ごはん	○	あごのかば焼き 青菜と卵のいためもの 新じゃがのみそ汁	**あご** ベーコン たまご みそ	**牛乳**	**にんじん** こまつな **青ねぎ**	しょうが　**たまねぎ** えのきたけ	**米** さとう でんぷん **じゃがいも**	油	今日は地元の野菜会さんの新じゃがいもをみそ汁にしました。旬の食べ物は栄養価が高いので、積極的に食べて元気なからだをつくりましょう。
27	金	ごはん	○	チンジャオロースー はるさめサラダ わかめスープ	牛肉 ぶた肉 かまぼこ あつあげ	**牛乳** わかめ	ピーマン パプリカ **にんじん** ちんげんさい **青ねぎ**	**にんにく**　しょうが **たけのこ**　もやし きゅうり　**だいこん** しめじ	**米** さとう でんぷん はるさめ	ごま油 ドレッシング	チンジャオロースーの「チンジャオ」は「ピーマン」のことで、「ロー」は肉、「スー」は細く切った、という意味があります。
30	月	ごはん	○	はるまき らっきょうサラダ たんたんスープ	ツナ ぶた肉 とうふ　みそ とうにゅう	**牛乳**	**ブロッコリー** **にんじん** にら	たまねぎ　もやし きゅうり　らっきょう **にんにく**　**きゃべつ** えのきたけ	**米** 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	鳥取県の学校給食では、「刻みらっきょう」をよく使います。今日はサラダにしました。食感も楽しみながら味わって食べてください。

はスプーンをつける日です。**太字**の食品は、琴浦町産の食べ物です。