

令和8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	食べもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 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)		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						
1	月	ご飯		チキン勝ツ！ 	パワーチャージスープ 元気もりもりサラダ	（湖南学園・湖東中） あじさいゼリー	とり・とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん にら にんにく きゅうり	もやし うめ えのきたけ にんにく キャベツ	ごはん こむぎ パンこ さとう あじさいゼリー	あぶら	小学校 621 中学校 765	小学校 20.3 中学校 24.8	小学校 19.2 中学校 24.3	小学校 2.2 中学校 2.7	●今日の献立について・・・今日は、中学校の東部総体に向けて応援献立を取り入れました。日々の練習で鍛えた体を労り、全力を出し切れるように学校給食を通して応援しています。しっかり食べて頑張ってくださいね。	
2	火	ご飯		さばの甘酢あんかけ	ほうれんそうのみそ汁 はくさいのうま塩炒め		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ しめじ はくさい	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あぶら	594 702	23.7 28.1	17.4 19.7	1.7 2.2	●さばについて・・・さばのような青い背の魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という脂が多く含まれています。これらの脂には、血液の流れを良くし、脳の動きを活発にする働きがあります。	
3	水	大山小麦 キャロットパン		豆乳カップグラタン 	エコポトフ ブロッコリーサラダ		ウインナー まぐろ おから とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	だいこん たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも さとう こめこ	ドレッシング	597 777	19.9 24.5	23.1 29.5	2.9 3.7	★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。今日は、野菜をきれいに洗って皮ごと使ったポトフや、ブロッコリーの茎も使ったサラダにしました。しっかり給食を食べて食品ロスの削減につなげていきましょう。	
4	木	ご飯		スタミナ納豆	白玉団子のすまし汁 だいこんの煮物		なつとう ぶたにく みそ とり・	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな グリーンピース	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	ごはん さとう しらたまだんご	ごまあぶら	618 727	23.9 27.6	17.1 19.0	1.7 2.2	●歯と口の健康週間について・・・6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今週は特に、丈夫な歯を作るために欠かせないカルシウムや、あごの発達を促すかみごたえのある食品を取り入れています。	
5	金	ご飯		いわしの煮付け	豚汁 さやいんげんのごま和え	（米飯小・湖山南小・真砂小・湖山小） あじさいゼリー	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ しろねぎ もやし	ごはん さといも さとう	ごま	581 661	21.7 23.7	17.6 18.2	2.0 2.3	●もやしについて・・・もやしは「若い芽がぐんぐん伸びていく」という意味の「萌やす」から名づけられた野菜です。もやしは、緑豆もやし、豆もやし、ブラックマツペの3種類があり、それぞれ食感が異なるため、料理によって使い分けるだけでも、いつもの料理がよりおいしくなります。	
8	月	ご飯		豚肉のスパイシー炒め	根菜のみそ汁 五目だいず		ぶたにく みそ だいず とり・	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう	たまねぎ にんにく ごぼう	ごはん さとう でんぶ	あぶら	621 732	26.4 30.5	15.6 17.2	1.7 2.0	★かみかみ献立★・・・毎月8(歯)のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べると、歯やあごを丈夫にしたり、だ液が出て消化を助けたりするなど、体に良いことがたくさんあります。今日は、かみかみ食材として、「ごぼう」と「れんこん」を取り入れました。	
9	火	ご飯		いかメンチカツ	しいたけのすまし汁 はりはり和え		いか ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	たまねぎ しいたけ しょうが はくさい にんにく だいこん	ごはん こむぎ パンこ さとう	あぶら	568 704	17.2 20.4	15.9 19.7	1.6 2.2	●しいたけについて・・・しいたけには、骨を丈夫にする「カルシウム」の働きを助ける「ビタミンD」や、お腹の調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれています。今日は、しいたけのおいしさを感じられるよう、すまし汁にしました。		
10	水	大山小麦 コッペパン		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	ペイザンヌスープ ナポリタン		さけ チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン トマト	だいこん たまねぎ たまねぎ	コッペパン じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ スパゲッティ	あぶら	587 729	27.7 33.9	22.9 27.5	3.1 3.8	★魚の白献立★・・・毎月10日は「魚の日献立」です。今日は鳥取市の学校給食レシピに掲載しているレシピをさけにアレンジしてみました。ノンエッグマヨネーズと塩、こしょうだけのシンプルな味付けで仕上げています。ぜひ、鳥取市の公式ホームページに掲載している学校給食レシピもチェックしてみてください。	
11	木	ご飯		揚げしゅうまい	チンゲンサイのスープ たけのこのしょうが炒め		ぶたにく とり・	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが エリンギ だいこん	もやし たまねぎ はくさい	ごはん こむぎ さとう でんぶ	あぶら	626 703	22.4 24.5	20.6 21.0	1.7 1.9	●たけのこについて・・・たけのこは、かつて「春のスタミナ食」と言われたほど強い生命力を持ち、1日に数十cmも伸びる食材です。私たちは普段、「芽」の部分を食べますが、放っておくと皮をつけたまま成長し、やがて皮が落ちると、呼び名も「たけのこ」から「竹」に変化します。	
12	金	ご飯		さわらの塩こうじ焼き	トマト肉じゃが ひじきのサラダ		さわら ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん しおこうじ じゃがいも さとう	ごまドレッシング	620 734	25.2 29.2	16.4 18.5	2.4 2.9	●トマト肉じゃがについて・・・今日は、肉じゃがにトマトやケチャップを加え、トマトのうま味と酸味を感じられるよう工夫しています。トマトに含まれる「リコピン」には生活習慣病を予防する働きがあります。	

※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」をご覧ください。

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g	脂質g	食塩g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
15	月	ご飯		和風ハンバーグ	あご竹輪のすまし汁 くきわかめのさっぱり和え		とりく ぶたにく あごちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ こまつな	えのきたけ たまねぎ だいこん もやし	ごはん でんぶん さとう		小学校 554 中学校 649	小学校 20.7 中学校 23.6	小学校 14.0 中学校 15.3	小学校 1.7 中学校 2.3	●あごについて・・・山陰で「あご」という名前で親しまれているとびうおは、飛行機の翼のようなひれを持ち、海面をさっそうと飛びます。英語では、「フライング・フィッシュ」といいます。	
16	火	ご飯		あじフライ	万葉の玉姫のみそ汁 春キャベツの煮びたし		あじ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さといも	あぶら でんぶん さとう	610 750	23.4 28.3	17.9 22.3	2.2 2.7	●万葉の玉姫について・・・「万葉の玉姫」は、鳥取市国府町国分寺で学校給食用に栽培されているたまねぎの愛称です。春から初夏にかけて収穫され、辛みが少なく甘味があり、みずみずしいのが特徴です。愛情たっぷりに育ててくださった万葉の玉姫を味わいましょう。	
17	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	野菜たっぷり 米粉マカロニのスープ らっきょうマリネ	 「ソイスターン」 鳥取市産有機イメージ キャラクター	ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん グリーン アスパラガス	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ エリンギ りんご きゅうり	コッペパン さとう でんぶん こめこマカロニ	あぶら オリーブあぶら	571 703	24.4 29.2	20.8 24.3	3.0 3.8	★適塩献立★・・・毎月17日は「適塩献立」の日です。今月は、スープに野菜をたっぷり使用し野菜のうま味を味わえるようにしました。副菜には、らっきょうを取り入れ、味にメリハリが出るように工夫しました。ぜひ食べてみてください。	
18	木	麦ご飯		たらのグリル	ビーフカレーシチュー ごぼうのかみかみサラダ		たら ぎゅうにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ ごぼう	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	ごはん おおむぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	669 781	24.8 28.7	20.7 23.9	2.6 3.4	★かみかみ献立★・・・毎月8日は「かみかみ献立の日」です。今月2回目のかみかみ献立は、麦ご飯を取り入れました。麦は、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維が豊富で、プチプチとした食感が特徴です。また、かみごたえがあります。カレーシチューと一緒によくかんで食べましょう。	
19	金	ご飯		鶏肉の梅あんかけ	境港サーモンのつみれ汁 だいこんのみそ炒め		とりく さけ たら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	うめ たまねぎ はくさい しろねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら	563 683	26.6 33.2	13.7 15.6	1.9 2.7	★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」として、地元でとれた食材を積極的に取り入れています。鳥取県産の梅を使用している「鶏肉の梅あんかけ」は、程良い酸味がアクセントとなり、食欲を増進させてくれます。	
22	月	ご飯		ホイコーロー	はるさめスープ きゅうりの中華和え		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ しろねぎ しょうが たまねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ドレッシング	556 651	22.8 26.1	12.7 13.6	1.9 2.2	●きゅうりについて・・・きゅうりには、水分とカリウムが豊富に含まれているので、余分な塩分を排出させたり、体内にこもった熱を下げたりする働きがあります。今日は、きゅうりをかまぼこなどと一緒に中華ドレッシングで和えています。	
23	火	ご飯		はまちの甘みそかけ	ふのすまし汁 れんこんのきんぴら		はまち みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ えのきたけ れんこん えだまめ	ごはん さとう でんぶん ふ こんにやく	あぶら	571 679	23.0 26.8	16.2 18.4	1.5 2.0	●みそについて・・・みそは、昔から健康に良いといわれてきた食材です。たんぱく質を多く含み、麹菌が作り出す酵素の働きで、大豆のものよりも消化が良いのが特徴です。今日は、鳥取県で水揚げされたはまちに甘いみそダレをかけています。	
24	水	大山小麦 コッペパン		昔ながらの カレーコロッケ	ホワイトシチュー フレンチサラダ	アーモンド フィッシュ	とりく とうにゅう いわし	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース スイートコーン みかん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン こめこ じゃがいも こむぎこ さとう パンこ	あぶら アーモンド ごま	673 819	21.3 25.2	29.1 34.1	2.6 3.2	★昭和の給食献立★・・・今年は昭和100年にあたる年です。今日は、食育月間特別献立として、昭和の頃の給食をイメージした献立を取り入れました。普段とは違う味を楽しみながら食べましょう。	
25	木	ご飯		さばの塩焼き	もずくのみそ汁 新じゃがの煮物		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも さとう		591 699	23.5 27.5	16.7 18.8	2.0 2.4	●新じゃがいもについて・・・新じゃがいもは、皮が薄く、丸ごと食べられる魅力的な食材です。ビタミンCが豊富で、普通のじゃがいもの2倍多く含まれているものもあります。	
26	金	ご飯		ぎょうざ	八宝菜 ももゼリー入り豆乳杏仁		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ しょうが キャベツ はくさい	ごはん こむぎこ さとう でんぶん サイダーゼリー ももゼリー	ごまあぶら	593 718	20.5 24.5	13.4 15.8	1.6 1.9	●八宝菜について・・・八宝菜は、中華料理の一つで、五目うま煮ともいいます。「八」は8種類という意味ではなく、「多くの」という意味があります。肉、魚介、野菜などのおいしさが凝縮された八宝菜を味わって食べましょう。	
29	月	ご飯		竹輪の天ぷら	豆腐のみそ汁 ゆかり和え		ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ こまつな しそ	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん こむぎこ	あぶら	611 691	23.0 25.0	17.6 18.1	2.6 2.9	●豆腐について・・・豆腐は豆乳に「にがり」を入れて混ぜ合わせ、固めたものです。大豆よりカリシウムが豊富に含まれているので、成長期のみなさんには、積極的に食べてほしい食材の一つです。	
30	火	ご飯		チリソース肉団子	アスパラガスのトロロスープ ピーフンの オイスターソース炒め		ぶたにく とりく	ぎゅうにゅう	トマト にら にんじん パセリ グリーン アスパラガス	たまねぎ もやし しょうが	ごはん さとう ピーフン でんぶん	あぶら	604 685	22.2 24.1	16.0 16.6	2.1 2.4	●アスパラガスについて・・・アスパラガスには、「アスパラギン酸」という成分が含まれており、病気に対する抵抗力を高めたり、疲労を回復させたりする働きがあります。今日は、スープにアスパラガスを取り入れ、とろみをつけています。	