

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののばらつき						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・血をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		腸や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
15	水	ご飯		さばのピリ辛焼き	ビーフンスープ たけのこの オイスターソース炒め		さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし たまねぎ たけのこ えのきたけ キャベツ	ごはん ピーフン さとう	あぶら	小学校 601	小学校 27.3	小学校 16.6	小学校 271	小学校 2.1	豆・豆製品	 <b>食中毒に注意しましょう!</b> 梅雨の時期は高温多湿になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも、次の3つのことに気をつけ、予防に努めましょう。 ★きれいに手を洗おう! ★しっかりと加熱しよう! ★すぐに食べよう!
16	木	麦ご飯		フランクフルトの トマトソースかけ	シーフードカレースチュー 海そうサラダ		フランクフルト いか ほたて まぐろ	ぎゅうにゅう かいそ Mischung ちりめんじゃこ	トマト にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ なし キャベツ きゅうり	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	中学校 719	中学校 26.4	中学校 22.0	中学校 304	中学校 4.3	緑黄色野菜	
17	金	食育の日献立 どうだんご飯		はたはたのから揚げ	たまねぎのみそ汁 チンゲン菜のごま酢和え		はたはた あぶらあげ とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	あおな にんじん ねぎ チンゲンサイ	うめ たまねぎ もやし	ごはん くらまい でんぶ こむぎこ さとう	あぶら ごま	小学校 607	小学校 24.0	小学校 21.4	小学校 381	小学校 3.5	淡色野菜	●食育の日献立について・・・毎月19日は、食育の日です。今月は、どうだんつつじをイメージしたどうだんご飯や、鳥取県産のはたはたのから揚げ、新たまねぎがたくさん入ったみそ汁を取り入れました。
20	月	大山の 恵みパン		手作りチキンカツ	キャベツのスープ ポテトサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン でんぶ こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	あぶら	中学校 755	中学校 27.6	中学校 38.8	中学校 297	中学校 3.2	魚介類	●大山の恵みパンについて・・・大山のふもとで育てられた鳥取県産小麦の栄養が詰まったパンです。表皮や胚芽も全て粉にした「全粒粉」が混ざっています。
21	火	ご飯		はまちのみそ焼き	えのきたけのすまし汁 ひじきの炒り煮		はまち みそ とうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	えのきたけ たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	小学校 601	小学校 26.1	小学校 19.1	小学校 365	小学校 2.5	いも類	●ひじきについて・・・ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、血液の流れを正常に保つマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。また、お腹の調子を良くする食物繊維も豊富です。
22	水	ご飯		信田煮	豆乳みそ汁 赤しそ和え	ミニトマト	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな しそ ミニトマト	たまねぎ とうもろこし しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん パンこ さとう でんぶ さといも	あぶら	小学校 618	小学校 23.2	小学校 18.1	小学校 350	小学校 2.8	乳製品	●信田煮について・・・関西地方では、油揚げを使った料理を「信田・信太」と呼ばれます。きつねの好物が油揚げだと言われることから、信太の森のきつねの伝説が名前の由来だと言われています。
23	木	ご飯		たらの薬味だれかけ	じゃが豚キムチ もやしのナムル		たら ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが もやし はくさい たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	小学校 721	小学校 35.3	小学校 13.5	小学校 339	小学校 3.1	豆・豆製品	●たらについて・・・たらといえば、外国産や北海道産のイメージが強いですが、鳥取県でも水揚げされています。今日は、鳥取県産のたらの切り身を焼いて、しょうがやねぎの風味がきいた薬味だれをかけました。
24	金	ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	いわしのつみれ汁 ながいものそぼろ煮		とうふちくわ いわし とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ にんじん	しょうが もやし たまねぎ えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶ さとう ながいも	あぶら	小学校 645	小学校 27.4	小学校 20.8	小学校 320	小学校 2.3	緑黄色野菜	●いわしのつみれ汁について・・・いわしのすり身にしょうがとでんぶを加えて混ぜて団子にした、給食センター手作りのつみれ汁です。削り節でだしを取ったすまし汁立てのつみれ汁にしました。
27	月	コッペパン (切れ自入り)		スティックハンバーグ	ポテトポターージュ きゅうりとキャベツのサラダ	一食 ケチャップ	とうふちくわ いわし とうふ ぶたにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	コッペパン パンこ じゃがいも	あぶら	小学校 584	小学校 24.2	小学校 24.6	小学校 381	小学校 2.8	果物	●しっかりと手を洗いましょう・・・食中毒が起こりやすい時期になりました。手には、食中毒を起こす原因となる細菌がたくさん付いています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。
28	火	かみかみ献立 玄米ご飯		えびカツ	トックスープ チャプチェ	さつまいも スティック	えび たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	えのきたけ キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん げんまい パンこ こむぎこ トック はるさめ さとう さつまいも	あぶら	小学校 682	小学校 21.7	小学校 20.7	小学校 293	小学校 3.2	小魚	●かみかみ献立について・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立の日」として、かみごたえのある食品を取り入れています。今回は、玄米やトック、さつまいもスティックなどを取り入れました。
29	水	ご飯		若鶏肉の梅肉焼き	豆腐のみそ汁 いかとたまねぎの煮物		とりにく とうふ みそ あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ さやいんげん	うめ しょうが たまねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん さとう さといも	ごま	小学校 639	小学校 27.4	小学校 20.4	小学校 351	小学校 2.6	海そう類	<b>給食がない日も牛乳を飲みましょう</b> 牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなど成長期に必要な栄養をバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもの骨の形成や骨粗鬆症の予防に効果的です。
30	木	ご飯		あじの らっきょうマリネ	カレースープ ココロサラダ		あじ とりにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	らっきょう たまねぎ きゅうり	ごはん さとう こむぎこ でんぶ じゃがいも マカロニ	あぶら	小学校 670	小学校 28.7	小学校 20.1	小学校 301	小学校 2.5	糧食類	