



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ	
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品			
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)		
3	月	ごはん		ハンバーグ ツナサラダ レタスのコンソメスープ	とりにく ぶたにく まぐろフレーク	牛乳 	にんじん こまつな	だいこん レタス	たまねぎ	あぶら マカロニ さとう	今月の目標 じょうぶなはや ほねをつくろう	
4	火	ごはん		さばのしおこうじやき ひじきサラダ こまつなとあつあげのみそしる 歯と口の健康週間(4~10日)	さば あつあげ みそ	牛乳 ひじき 	にんじん こまつな	キャベツ えのきだけ とうもろこし	たまねぎ しろねぎ しょうが	あぶら ごま さとう		
5	水	ごはん		ほしのコロッケ かいそうサラダ クリームスパゲティ	ベーコン とうにゅう わかめ ちりめんじゃこ かんてん	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ブロッコリー にんじん	エリンギ ぶなしめじ だいこん	あぶら スパゲティ じゃがいも パンこ さとう	歯と口の 健康週間 かみかみ献立	
6	木	ごはん		ぶたにくとあつあげのみそいため ゆかりあえ スナップえんどうのスープ	ぶたにく ベーコン あつあげ みそ	牛乳 	にんじん あかしそ	たまねぎ キャベツ きゅうり	もやし ズッキーニ しょうが	あぶら じゃがいも さとう でんぶん		
7	金	ごはん		やきししゃも たくあんあえ おやこどん	ししゃも とりにく あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ もやし	ほししいたけ キャベツ だいこん	米 さとう でんぶん	ピカピカ 給食では、「歯と口の健康週間」に合わせてかみごたえのある食べ物や、丈夫な歯を作るもとなるカルシウムを多く含む食べ物を取り入れています。歯は、一生使っていく大切な体の一部です。歯や口が健康だと、食事も楽しくなりますね♪	
10	月	ごはん 入梅(にゅうぱい)献立		さわらのうめだれがけ きりぼしだいこんのサラダ とうふのすましる	さわら とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しろねぎ ぶなしめじ	たまねぎ だいこん うめ	米 さとう ごま		
11	火	ごはん		とりにくのレモンあげ ブロッコリーのしおこんぶあえ だんごじる	とりにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ブロッコリー こぼう	ごぼう キャベツ	米 さとう あぶら しらたまだんご でんぶん	入梅(にゅうぱい) 6月10日は入梅です。入梅とは、梅雨に入るという意味があります。梅の実が熟すころに、雨がよくふるようになります。「梅」という字を使うようになりました。この日は、梅肉のたれをさわらにかけた「さわらのうめだれがけ」をだします。	
12	水	ごはん		ぶたにくのあかワインソース フルーツヨーグルト やさいたっぷりスープ	ワインナー ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ぶたにく	キャベツ みかん アロエ	たまねぎ もも	コッペパン マカロニ とうにゅうゼリー さとう		
13	木	ごはん		ビビンバ パンパンジーサラダ わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ 	にんじん こまつな	キャベツ ぶなしめじ もやし きゅうり	たまねぎ とうもろこし にんにく	米 はるさめ さとう でんぶん	広島献立 もうすぐ、小学6年生が広島方面に修学旅行に行くことにちなみ、広島にちなんだ献立を取り入れました。広島県では瀬戸内の温暖な気候に育まれ、レモンが盛んに栽培されています。鶏肉のから揚げにレモンの特製たれをかけた鶏肉のレモン揚げなどを取り入れています。	
14	金	ごはん		さけのパンこやき こうやどうふのにもの しんたまねぎのみそしる	さけ こうやどうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ パセリ	だいこん	米 パンこ さとう でんぶん		
17	月	ごはん		はまちのあますあんかけ ひじきのいりに かきたまじる	はまち とうふ たまご とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こんにく	しろねぎ えだまめ	たまねぎ ほししいたけ	米 さとう あぶら でんぶん	6月11日◆◆ 広島献立 もうすぐ、小学6年生が広島方面に修学旅行に行くことにちなみ、広島にちんだ献立を取り入れました。広島県では瀬戸内の温暖な気候に育まれ、レモンが盛んに栽培されています。鶏肉のから揚げにレモンの特製たれをかけた鶏肉のレモン揚げなどを取り入れています。	
18	火	ごはん		スタミナなっとう あますあえ もずくスープ	ぶたにく なっとう とうふ ハム	牛乳 もずく みそ	にんじん とうふ	たまねぎ だいこん しろねぎ	キャベツ とうもろこし しょうが	米 さとう あぶら		
19	水 食育の日	ごはん		ポークピーンズ コールスロー しんじゃがいものポタージュ あじさいゼリー	ぶたにく とりにく だいす とうにゅう	牛乳	にんじん とりにく	しろねぎ プロッコリー トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン あぶら じゃがいも いんげんまめ あじさいゼリー	6月19日◆◆ 食育の日 地元の食べ物を知り、地元の良さを知ってほしいという願いを込めて、毎月19日は鳥取県や伯耆町の食材をたっぷり使って給食を作ります。	
20	木	ごはん		ミートボールのあますあん ささみあえ チングンサイスープ	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんじん チングンサイ ピーマン	しろねぎ きゅうり たまねぎ	ふなしめじ だいこん	米 はるさめ さとう でんぶん		
21	金	ごはん		カレイのからあげ ちぐさあえ しんじゃがいものみそしる	カレイ ハム あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	しろねぎ えのきだけ	米 じゃがいも でんぶん	6月は食育月間 毎月19日は食育の日 地産地消 今月は、新玉ねぎ、白ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、ほうれん草、プロッコリー、スナップえんどうなどが伯耆町産食材です。	
24	月	ごはん		さばのこうみやき やさいいいため けんちんみそしる	さば とうふ みそ ワインナー	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ エリンギ	こんにゃく キャベツ にんにく	米 さとう あぶら		
25	火	ごはん		ホイコーロー ^{ナムル} はるさめスープ	ベーコン ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ もやし にんにく	えのきだけ キャベツ	米 はるさめ さとう でんぶん	伯耆町のホームページでは、毎日の給食写真などを紹介しています。ぜひご覧ください。	
26	水	ごはん		はちみつチキン だいせんあまたまのサラダ コーンポタージュ	とりにく まぐろフレーク とうにゅう	牛乳	にんじん とうもろこし	しろねぎ キャベツ きゅうり	エリンギ にんにく	コッペパン あぶら はちみつ さとう		
27	木	ごはん		あげだしどうふのそぼろあんかけ いそかあえ しんじゃがいものうまに	ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく れんこん もやし	しろねぎ キャベツ しょうが	米 じゃがいも でんぶん	担当栄養教諭 福井 千穂	
28	金	ごはん		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ チキンカレー	とりにく たまご ハム だいす	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	しろねぎ にんにく	米 じゃがいも さとう		