



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutritional Value, and Theme/Message. Includes illustrations of sunflowers and mushrooms.

*本日の食材は鳥取県産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。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				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					
12	月	ごはん		はまちのらっきょうソースかけ	因幡のめぐみ汁 たこときゅうりのサラダ	(小) とうふ みそ たこ	はまち ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	らっきょう しいたけ キャベツ	ごはん あぶら	あぶら	小学校 739	小学校 24.9	小学校 25.5	小学校 1.7	★とっとり県民の日献立★…9月12日は「とっとり県民の日」です。平成10年に制定されました。今日は地元産の食材をたくさん取り入れ、ふるさとの味が詰まった献立です。詳しくは給食だよりをご覧ください。	
13	火	ごはん		厚焼きたまご	こまつなと油揚げのみそ汁 甘長とうがらしのしょうが炒め	たまご あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ なす しょうが	ごはん さとう ふ	あぶら	626	23.8	16.9	2.4	●しょうがについて…残暑が厳しいと睡眠不足などから疲れがたまり、胃酸の分泌が低下し食欲がおとろえます。しょうがに含まれる成分は食欲を進進する働きがあります。今日は、甘長とうがらしを気高町産のしょうがを使い炒め物にしました。	
14	水	米粉パン		揚げぎょうざ	とっとりラーメン わかめサラダ	あごちくわとり とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	もやし きくらげ キャベツ きゅうり たけのこ	ごめんこパン ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	607	25.8	22.2	3.8	●とっとりラーメンについて…今日は、鳥取市の特産物であるあご竹輪や、鳥取市産のもやし、鳥取県産のきくらげやたけのこを使用したラーメンです。あご竹輪のだしが効いたとっとりラーメンを味わいながら食べてください。	
15	木	ごはん		さんまの塩焼き	いものこ汁 ほうれんそうのり酢和え	さんま とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん しめじ もやし キャベツ	ごはん さとう だんご	あぶら	715	28.9	19.0	2.2	★月見献立★…9月15日は十五夜です。月が一番美しい頃で「中秋の名月」と呼ばれていて、豊作に感謝して団子やさともなどを供える風習があります。今日は、鳥取市産のさともを使ったいものこ汁と、月見団子をつけました。	
16	金	ごはん		大黒なす美のマーボーなす	モロヘイヤのみそ汁 切干大根の含め煮	ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ モロヘイヤ たまりなす えだまめ とうがらし	ごはん さとう でんぶん	あぶら	603	22.1	13.5	2.3	★とっとりふるさと探検日～湖東センター地域～★…今月のふるさと探検の食材は、鳥取市湖南地域でとれた千両なすの「大黒なす美」です。このなすは皮が薄くて実がやわらかいのが特徴です。今日はマーボーなすに使いました。	
20	火	ごはん		ますの西京焼き	くろぼこのみそ汁 牛肉とピーマンのピリ辛炒め	ます みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ とうがらし	しょうが たけのこ エリンギ たまねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	609	27.0	13.1	2.1	●くろぼこについて…気高町の黒ぼく(黒土)で、学校給食用に計画栽培されているじゃがいもは、「くろぼこ」という愛称で親しまれています。栄養豊富な黒ぼくで育った「くろぼこ」は、ほくほくとして甘味があるのが特徴です。	
21	水	大山小麦 コッペパン		いかのフライ	かぼちゃのポタージュ ごぼうサラダ	いか とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごまドレッシング	637	23.6	22.1	2.7	●かぼちゃについて…夏が旬の緑黄色野菜です。皮ふや粘膜を丈夫にするカロテンが豊富に含まれています。今日は、鳥取市産のかぼちゃを使ったポタージュです。	
23	金	ごはん		しゅうまい	にらとはるさめのスープ ながいものオイスターソース炒め	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ごぼう はるさめ ながいも	ごはん さとう こむぎこ はるさめ ながいも	あぶら	640	20.9	14.0	2.2	●ながいもについて…ながいものは、中国が原産の根菜です。食物繊維のひとつである「ムチン」が多く含まれ、疲労回復を助けてくれる働きがあります。今日はながいもとチンゲンサイなどをオイスターソースで炒め物にしました。	
26	月	ごはん		はまちの照り焼き	五目煮 きゅうりの梅和え	はまち とりにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり だいこん うめ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	673	27.6	17.3	1.9	●はまちについて…はまちは出世魚といわれるぶりの若魚です。体長の大きさにより呼び名が変わります。つばすーはまち→80cm以上のものをぶりといいます。今日は、鳥取県産のはまちの照り焼きです。		
27	火	ごはん		豚肉の塩だれ炒め	あじのつみれ汁 三色和え	ぶたにく あじ ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ こまつな もやし キャベツ	たまねぎ しょうが ごぼう えのきたけ もやし キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら	623	27.7	16.3	2.5	●豚肉について…豚肉は他の肉類に比べ、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれている糖質をエネルギーに変える働きがあります。今日は、豚肉を塩だれソースで炒めました。	
28	水	大山小麦 黒糖パン		かぼちゃコロッケ	根菜スープ アスパラサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ グリーンアスパラ にんじん チンゲンサイ	スイートコーン だいこん れんこん たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン くろざとう パンこ ごむぎこ	あぶら ドレッシング	597	19.6	21.5	3.2	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。今日のスープには、かみごたえのある、れんこんや、だいこん、にんじんなどの根菜を使用しました。よくかんで食べることで、丈夫な歯やあごをつくりましょう。	
29	木	ごはん		玄米入りつくね	雨滝ゆばのすまし汁 ひじきとさつまいもの炒り煮	とりにく とうふ ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ	ごはん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	646	22.3	17.5	2.4	●雨滝ゆばについて…国府町雨滝の湧き水と、鳥取県産大豆にこだわって手作りされています。ゆばは、たんぱく質、イソフラボン、サポニンを多く含んでいて、健康維持に役立つ効能がたくさんあります。	
30	金	ごはん		赤がれいのあんかけ	酒ノ津わかめのみそ汁 炒り豆腐	かれい とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ	ごはん さとう こんにやく ごぼう もやし さとう でんぶん	あぶら	671	28.3	16.7	2.5	●わかめについて…気高町酒ノ津でとれたわかめのみそ汁に使用しました。わかめは歯や骨を丈夫にし、心を落ち着かせる効果のあるカルシウムや、お腹の調子を整えるアルギン酸などを含んでいます。	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。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」がご覧いただけます。