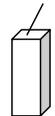
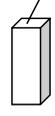
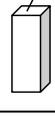
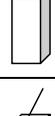
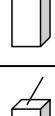
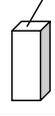
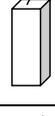
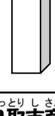




日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき						栄養価				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	火	ごはん		豚肉の みそかけ	たらのすまし汁 切干大根の含め煮	ぶたにく たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん さとう	あぶら	小学校 657	小学校 27.2	小学校 18.3	小学校 2.4	●たらについて…高タンパク低脂肪の白身魚で、味にくせがないためどんな料理にも合います。鳥取港ではたらの水揚げが多く、今月は3回献立に取り入れられました。今日はすまし汁に入っています。地元の恵みに感謝していただきましょう。	
2	水	コッペパン		いかミンチカツ	ミネストローネ ブロッコリーのソテー	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん スイートコーン	たまねぎ なす キャベツ にんにく スイートコーン	コッペパン じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら	小学校 685	小学校 22.0	小学校 26.8	小学校 3.0	●ブロッコリーについて…花のつぼみを食べる花野菜の一つです。ビタミンCが豊富に含まれていて、肌をきれいにしたたり、かぜを予防する効果があります。今日は鳥取県産のブロッコリーをキャベツやコーンといっしょにソテーにしました。	
3	木	きのこごはん		さんまの しょうが煮	さつま汁 根菜のきんぴら	さんま とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん れんこん ごぼう えのきたけ しめじ しょうが やなぎまつたけ	ごはん さつまいも さとう クレープ	あぶら	小学校 805	小学校 31.5	小学校 23.5	小学校 3.7	★秋の味覚献立★…秋の味覚といえば何を思い浮かべますか？今日の給食はきのこ、さんま、さつまいも、ごぼう、れんこんなどの秋の味覚をふんだんに使った献立にしました。デザートは鳥取市産の米を使ったクレープです。旬の味を楽しみながらいただきます。	
4	金	ごはん		プルコギ	キムチスープ ナムル	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しらねぎ キャベツ もやし にんにく きゅうり はくさいキムチ	ごはん さとう はるさめ	あぶら	小学校 612	小学校 22.5	小学校 15.3	小学校 2.4	●プルコギについて…プルコギとは、韓国料理で牛肉を使った焼肉のことです。今日は、鳥取県産の牛肉ににんにくを使ったたれをからめて、野菜と一緒に炒めました。ごはんにとともよく合うおかずです。	
7	月	ごはん		さわらの 照り焼き	さといものそぼろ煮 こまつなの煮びたし	さわら さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	小学校 714	小学校 31.8	小学校 17.2	小学校 2.2	●さといもについて…里で採れるいもであることからさといもと名付けられました。さといものヌルヌルとしたぬめりには、「ムチン」「ガラクトサン」「グルコマンナン」などの食物繊維が含まれていて、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。	
8	火	ごはん		かみかみ 豚肉	あご竹輪のすまし汁 きゅうりともやしのごま酢和え	ぶたにく みそ あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	もやし にんにく きゅうり しいたけ えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	小学校 669	小学校 28.9	小学校 18.9	小学校 2.6	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立の日」です。今回は、角切りにした豚肉を揚げてみそだれをからめた「かみかみ豚肉」が新メニューとして登場します。しっかり良くかんで食べましょう。	
9	水	梨パン		さけの チーズ焼き	コンソメスープ ジャーマンががいも	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	だいこん なし キャベツ しめじ たまねぎ エリンギ	コッペパン ながいも	あぶら	小学校 622	小学校 25.1	小学校 24.4	小学校 3.3	●梨パンについて…鳥取市佐治町産の二十世紀梨を使って作られた梨あめの入ったパンです。梨にはお腹の調子を整えたり、のどの痛みをやわらげる効果があります。ほんのり甘い梨の香りを感じながら味わって食べてください。	
10	木	ごはん		たらの 梨ソースかけ	秋なすのみそ汁 だいこんとこんにやくのピリ辛煮	たら あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん こまつな さやいんげん とうがらし	なす たまねぎ だいこん なし	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 647	小学校 26.5	小学校 16.6	小学校 2.8	●秋なすについて…9月～10月頃に収穫されるなすを秋なすといいます。秋野菜を代表する秋なすは、種が少なく実がしまっているのが特徴です。今日は鳥取市産のなすのみそ汁に入れました。	
11	金	ごはん		ポーク ウインナー	日本海の幸カレー 海そうサラダ	いか たこ ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ なし にんにく きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	オリーブあぶら	小学校 671	小学校 27.7	小学校 15.1	小学校 3.1	●日本海の幸カレーについて…鳥取港で水揚げされた「するめいか」と「たこ」の入ったカレーです。いかとたこは良質なたんぱく質を多く含み、カロリーが低いのが特徴です。鳥取の海の幸の入ったカレーを味わって食べましょう。	
15	火	ごはん		わかどり 若鶏肉の から揚げ	たまごスープ きくらげの中華和え	とり かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ きくらげ だいこん	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 723	小学校 26.4	小学校 26.0	小学校 2.7	●きくらげについて…名前にくらげがつくので海そうの仲間と思うかもしれませんが、きのこの仲間です。今日の和えものに入っているきくらげは鳥取県湯梨浜町産です。湯梨浜町の旧小学校を活用して、きくらげが栽培されています。	
16	水	米粉パン		ミートボールの 甘酢かけ	きのこベーコンのスパゲッティ ツナサラダ	ぎゅうにく とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり	こめこパン スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ	小学校 642	小学校 29.3	小学校 23.7	小学校 3.8	●きのこについて…きのこ王国である鳥取県では、色々な種類のきのこが栽培されています。今日はスパゲッティにしめじ、えのきたけ、エリンギを入れました。きのこのうまみが出ておいしいので、苦手な人もぜひ挑戦してみてください。	

※食品分類表の本字は、鳥取市産の食べ物です。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」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

10月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

元気なからだをつくろう



鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき						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・は菌をつくる(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					
17	木	ごはん		赤がれいの 白ねぎあんかけ	けんちん汁 賀露娘の甘辛煮		あかがれい とうふ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん しょうねぎ ほうれんそう さいやいんげん	ごはん さつまいも しょうが	あぶら	小学校 676	小学校 26.5	小学校 17.4	小学校 2.2	★【とっとりふるさと探検日】★...毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は鳥取市賀露の鳥取港で水揚げされた「赤がれい」に小麦粉と片栗粉をつけて揚げ、白ねぎの入ったあんをかけました。		
18	金	ごはん		さんまの みりん焼き	どさんこ汁 釧路昆布の五目炒め	ハスカップ ゼリー	さんま ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも さとう しょうが にんにく	バター ごまあぶら	734	25.7	21.3	2.5	★釧路市・鳥取市姉妹都市50周年記念献立★...今年、鳥取市と姉妹都市提携をして50周年になる、北海道釧路市の献立です。釧路市で実際に給食に出されているメニューを少しアレンジしました。デザートは、北海道産のブルーベリーに似た「ハスカップ」という果実を使ったゼリーです。		
21	月	ごはん		ハンバーグ トマトソースかけ	チンゲンサイのスープ じゃがいもの塩こうじ炒め		ぎゅうにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう トマト にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう じゃがいも しほこうじ		659	23.1	18.0	2.5	●塩こうじについて...今日は、鳥取市の農産物加工所「野菜畑のシンデレラ」でつくられた塩こうじを炒め物に使用しました。塩こうじは、麴に塩と水を混ぜて発酵、熟成させた日本の伝統的な調味料です。料理に使うことで、素材のうまみが引き出されておいしくなります。		
22	火	ごはん		たらのフライ	わかめのみそ汁 いりどり	(小) 西条柿	たら とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん さいやいんげん	ごはん ごんにやく さとう パンこ	あぶら	635	26.1	11.3	2.2	●西条柿について...柿のシーズンになりました。今月は、鳥取市産の「西条柿」が給食に登場します。西条柿は渋柿の一種で、渋抜きをして食べます。柿の中でもとびきりの甘さで、固すぎず柔らかすぎず絶妙の食感が味わえます。		
23	水	大山の 恵みパン		オムレツ	ビーフシチュー コーンサラダ		たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう トマト にんじん	ごはん じゃがいも	オリーブあぶら	623	24.1	22.1	3.3	●牛肉について...今日のビーフシチューには、鳥取県産の牛肉が入っています。牛肉には、体をつくる「たんぱく質」や、体の中に酸素を運ぶ「鉄分」が多く含まれています。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。		
24	木	ごはん		さばの ごま焼き	のっぺい汁 ほうれんそうののり和え	(中) 西条柿	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう もみり にんじん ねぎ ほうれんそう	ごはん でんぶん	ごま	610	23.9	16.6	2.3	●のっぺい汁について...日本各地に昔から伝わる郷土料理の一つです。油揚げやだいこん、にんじんなどの野菜が入ったすまし汁に、くず粉や片栗粉でとろみをつけます。とろみがあって冷めにくいので、これから寒くなる時期にピッタリです。		
25	金	ごはん		ホイコーロー	きのこスープ 大学いも		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら	725	23.0	17.7	2.3	●さつまいもについて...秋が旬の食べ物で、お腹の調子を整える働きのある食物繊維が多く含まれています。今日は、鳥取市賀露で給食用に計画栽培されている「賀露娘」を大学いもにしました。生産者のみなさんに感謝しながらおいしい賀露娘をいただきます。		
28	月	麦ごはん		さけの塩焼き	五目煮 赤いかの酢の物		さけ とりにく あつあげ あかい	ぎゅうにゅう にんじん だいこん グリーンピース しょうが きゅうり	ごはん むぎ さとう じゃがいも ごんにやく	ごま	635	33.0	13.0	2.2	●赤いかについて...全長40cm~50cmのいかで、肉厚で身が柔らかく、甘味があるのが特徴です。今日は鳥取港で水揚げされた赤いかが酢の物に入っています。よくかんで食べましょう。		
29	火	ごはん		ロース トンカツ	かぼちゃのみそ汁 ひじきの炒り煮	(中) 新興梨	ぶたにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん ねぎ さいやいんげん かぼちゃ	ごはん パンこ さとう	あぶら	778	25.0	28.0	2.5	●新興梨について...鳥取県は梨の名産地で、いろいろな種類の梨が栽培されています。今日は佐治町産の「新興」という赤梨です。果肉がやわらかく、果汁が多いのが特徴で、10月下旬~11月上旬ごろに収穫されます。		
30	水	米粉パン		照り焼き チキン	マカロニスープ りっちゃんサラダ		とりにく ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ チンゲンサイ にんじん トマト	ごめん マカロニ さとう	オリーブあぶら	568	31.0	20.0	3.2	●りっちゃんサラダについて...小学校一年生が国語で学習する「サラダげんき」のお話の中に登場するサラダです。主人公の「りっちゃん」から名前をもらいました。今日は、お話の中に出てくる12種類の食材をすべて使ってサラダを作りました。何の食材が入っているか確かめながら食べてください。		
31	木	ごはん		はたはたの カレー揚げ	豆腐のすまし汁 マコモタケの炒め物	(小) 新興梨	はたはた かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな えのきだけ たまねぎ マコモタケ キャベツ	ごはん こむぎ でんぶん ふ	あぶら ごま	607	22.0	15.0	2.0	●マコモタケについて...今日の炒め物に入っているたけのこに似た野菜を「マコモタケ」といいます。田んぼで育つめずらしい野菜で、シャキシャキとした食感やほんのりとした甘味が特徴です。今日は鳥取市の隣の岩美町で作られたマコモタケを使用しました。		

※食品分類表の本字は、鳥取市産の食べ物です。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」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」をご覧ください。