



鳥取県の食材を取り入れよう！

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g	
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂					
8/27	火	夏のつかれをとるのに効果のある野菜をたくさん使ったカレーです。しっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。	ごはん 五穀ご飯		あごのフライ	夏野菜カレー らっきょうサラダ		あご ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	おさなげ コーン にんにく なし らっきょう きゅうり	こめ おおむぎ きび あわ アマランサス さとう	あぶら	小学校 662 中学校 820	26.1 36.0	311 338	2.5 3.3	
28	水	鳥取県産の牛肉と豚肉を入れて、ハンバーグを手作りしました。大根おろしのソースがかけられています。	ごはん ご飯		ハンバーグのみぞれかけ	とうがんのすまし汁 ツナサラダ	アイスバー	ぎゅうにく ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう	おさなげ ごまかつ にんじん	しめじ しいたけ だいこん とうがん えのきたけ きゅうり	こめ さとう アイスバー	あぶら	673 796	28.7 33.8	355 377	2.1 2.4	
29	木	フルーツミックスには、鳥取県特産の二十世紀梨を入れました。シャリシャリの歯ごたえを感じながら食べてくださいね。	ごはん ご飯		チンジャオロースー	みそワタンスープ フルーツミックス		ぎゅうにく いわし たら みぞ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし おさなげ みかん もも パイン	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	618 734	24.1 27.6	281 300	4.1 5.2	
30	金	鹿野町で育った夏が旬のゴーヤをみそ炒めにしました。ゴーヤはビタミンCとカロテンの両方含まれていて、夏の疲れをとる働きがあります。	ごはん ご飯		はまのちのち 竜田揚げ	もずく汁 ゴーヤのみそ炒め		はまのち とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう ゴーヤ にんじん にら	しょうが えのき キャベツ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	631 764	26.7 32.1	302 327	2.4 2.7	
9/2	月	ズッキーニは、見た目は、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。今日のズッキーニは、鹿野町産のズッキーニです。	コッペパン		ドライカレー	ズッキーニのコンソメスープ ごぼうサラダ	ぶどう	ぎゅうにく ぶたにく ワインナー ツナ	スキムミルク ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく おさなげ ズッキーニ ごぼう コーン きゅうり ぶどう	こむぎ さとう	あぶら	673 828	25.4 31.3	327 352	4.0 5.0	
3	火	厚揚げは、鳥取県産の大豆から作った豆腐の油で揚げたものです。厚揚げには、カルシウムが多く含まれています。	ごはん ご飯		いわしのかば焼き	厚揚げのみそ汁 ほうれんそうのごま和え		いわし あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく おさなげ えのき キャベツ もやし	こめ さとう	ごま	637 740	25.9 28.9	409 447	2.2 2.9	
4	水	鳥取市 福部 町のらっきょうをクチャップと合わせたソースにしました。らっきょうの鳥取県の年間出荷量は、全国の約1/4にもなる特産品です。	ごはん ご飯		わかどり 若鶏肉の らっきょうソース	うお 魚そめんのすまし汁 きんときまめ あまに 金時豆の甘煮		とりにく みぞ いとよりだい たまご きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	おさなげ しめじ らっきょう もやし	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	706 850	27.5 32.5	286 301	2.4 6.9	
5	木	鹿野町で育ったかぼちゃをみそ汁にしました。かぼちゃは、ビタミンEを多く含んでいます。	ゆかりご飯		はたはたの なんばんづ 南蛮漬け	かぼちゃのみそ汁 きりぼしたにん にももの 切干大根の煮物		はたはた あぶらあげ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん いんげん しそ かぼちゃ	たまねぎ レンコン きゅうり えのき ごぼう しいたけ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	693 806	28.9 32.5	307 336	3.0 3.6	
6	金	パンサンサーは中国で食べられている料理です。中国語で「パン」は混ぜる「サン」は三種類の材料、「サー」は千切りという意味があります。	ごはん ご飯		マーボーなす	わかめスープ パンサンサー		ぶたにく ぎゅうにく みぞ とうふ ハム たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ねぎ モロヘイヤ	おさなげ しろねぎ ほししいたけ にんにく えのき たけのこ きゅうり きくらげ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	632 780	22.0 27.7	285 308	2.5 2.9	
9	月	9月21日から11月25日までの51日間、鳥取緑化フェアが湖山池周辺で開催されます。大山小麦の入ったパン、バジルソースの入ったハーブソース、鳥取県産ブロッコリーを使ったポタージュ、らっきょうを使ったサラダを使い、鳥取らしさをだしました。	だいせん めぐ 大山の恵みパン		わかどり 若鶏肉の ハーブソースかけ	グリーンポタージュ らっちゃんサラダ		とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー バジル トマト にんじん	にんにく おさなげ きゅうり だいこん らっきょう	こむぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら オリーブオイル	鹿小のみ実施	620	24.3	297	3.0
10	火	さいともは、日本には、縄文時代に伝わってきたと考えられています。さいともは、ムセンという成分により、胃の腸を守ったり、細胞を活性化させる働きがあります。	ごはん ご飯		さばのピラ辛焼き	こまつな まめ 小松菜と豆もやしのみそ汁 さいともはの煮		さば とうふ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	もやし なし しめじ おさなげ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ かたくりこ こむぎこ さいとも さとう	あぶら	611 740	27.9 33.6	314 340	2.6 3.1	
11	水	今日の献立は、チキンクリームピラフです。にんじんピラフにチキンクリームをかけて食べるとよりいっそうおいしいです。	ピラフ		ウインナー	チキンクリーム ピーンズサラダ		いか とりにく ウインナー だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しめじ コーン おさなげ キャベツ マッシュルーム きゅうり	こめ こむぎ さとう	あぶら バター	772 909	31.6 36.8	359 382	1.8 2.0	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム	
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	Kcal	g	mg	g	
9/12	木	9月12日はとっとり県民の日です。くわしくは、給食だよりをごらんください。鳥取県産の食べ物をたくさん使った献立にしました。	わかめご飯		あごのカレー焼き	豆腐竹輪のすまし汁 らっきょう入り千種和え	にじっせいきなし 二十世紀梨	あご ロースハム とうふちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが えのきたけ しめじ らっきょう なし	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小学校 568	26.0	334	3.0	
														中学校 655	28.9	365	3.6	
13	金	鳥取港でとれたかかれいをから揚げにしました。おいしく食べられるよう時間をかけて米油でからと揚げています。	ごはん		かかれいの 野菜あんかけ	ゆばと手まりふのすまし汁 大豆とひじきの炒り煮		かかれい ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん とうがらし みつば いんげん	しいたけ えのき なす	こめ こむぎこ かたくりこ ふ、さとう	あぶら	695	29.6	319	3.0	
															852	36.0	347	3.3
17	火	まいたけは、香りと歯ごたえの良さが特徴のきのこです。まいたけは、骨や歯を強くするビタミンDが多く含まれています。	ごはん		スタミナ納豆	まいたけ入りかきたま汁 大豆とひじきのいり煮		とりにく なつとう かまぼこ たまご ツナ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん こまつな	にんにく まいたけ なす きゅうり	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	694	27.2	309	3.3	
															834	34.2	338	3.7
18	水	＜かみかみ献立＞ いかのかみかみ揚げは、鳥取港で水揚げされたするめいかの足の部分をから揚げにしました。	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん		いかの かみかみ揚げ	なすとひき肉のカレー 海そうサラダ	にじっせいきなし 二十世紀梨	するめいか ぎゅうにく ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	なす なす にんにく きゅうり	こめ はつがげんまい さとう	あぶら	598	26.9	371	2.2	
															736	33.0	415	2.7
19	木	＜鳥取ふるさと探検＞ 毎月19日は「食育の日・とっとりふるさと探検の日」です。鳥取市全小中学校の給食に、鳥取市青谷町産の甘長とうがらしが使われています。	ごはん		ちくわ いそべ 竹輪の磯辺揚げ	つきみ 月見汁 あまな 甘長とうがらしとなすの みそ炒め	つきみ 月見 デザート	ちくわ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ししとう いんげん ねぎ	なす なす きゅうり	こめ こむぎこ さといも さとう デザート	あぶら	650	27.0	370	1.7	
															772	32.3	409	2.0
20	金	ぶどうは、鳥取市の門脇農園で収穫された、瀬戸ジャイアンツという品種です。マスカットとグザルカラーを交配させて育成されたものです。	いりこ菜めし		さわらの みそマヨ焼き	じゃがいものそぼろ煮 キャベツのゆかり和え	ぶどう	さわら みそ ぎゅうにく うずらたまご	ぎゅうにゅう いりこ	バセリ ゆかり にんじん いんげん	なす なす きゅうり ぶどう	じゃがいも しらたき かたくりこ さとう	マヨネーズ あぶら ごまあぶら	773	29.1	342	3.5	
															928	33.9	367	3.9
24	火	鳥取市近海で水揚げされた、はまちを甘酢かけにしました。はまちは、大きくなると名前が変わる出世魚で、1m以上の大きさにになると「ぶり」と呼ばれます。	ごはん		はまちの 甘酢かけ	あかもく汁 いりどり		はまち たまご とりこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あかもく	ピーマン にんじん いんげん ねぎ	なす なす きゅうり もやし れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ こんにやく	あぶら	669	23.6	319	2.8	
															800	27.8	349	3.7
25	水	今日のみりん干しは、かたくりいわしです。いわしという語は、普通、まいわしをさします。体の両側に黒い点が7つあることから、ななつぼしとも呼びます。	ごはん		いわし みりん干し焼き	ごもくに 五目煮 き 茎わかめ和え		いわし あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん しそ	たけのこ えだまめ ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	656	29.2	427	2.0	
															753	32.0	450	3.7
26	木	モロヘイヤは栄養価の高い野菜です。エジプトの王様の病気がモロヘイヤのスープで治ったという話もあります。	ごはん		すぶた 酢豚	モロヘイヤスープ 杏仁フルーツ		ぶたにく とうふ あんにんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン モロヘイヤ	しょうが なす れんこん ごぼう みかん パイン	むぎ ごはん かたくりこ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	598	22.7	316	2.0	
															725	27.1	343	2.5
27	金	さんまは、栄養的にとても優れた青みの魚です。たんぱく質や、貧血予防に効果のある鉄分が多く含まれています。	ごはん		さんまのごま焼き	いものこ汁 おからの炒り煮		さんま おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん えのき しろねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら ごま	598	22.7	316	2.0	
															799	29.9	360	2.7
30	月	9月21日から11月25日までの51日間、鳥取緑化フェアが湖山池周辺で開催されます。大山小麦の入ったパン、バジルソースの入ったハーブソース、鳥取県産ブロッコリーを使ったポタージュ、らっきょうを使ったサラダを使い、鳥取らしさを出しました。	だいきんめく 大山の恵みパン		わかどりにく 若鶏肉の ハーブソースかけ	グリーンポタージュ らっちゃんサラダ		とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー バジル トマト にんじん	なす なす きゅうり だいこん らっきょう	こむぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら オリーブオイル	鹿中のみ実施	722	28.4	312	3.9

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。