



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・ 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					
3	月	ごはん		信田煮	じゃがいものみそ汁 切干大根の含め煮	あぶらあげ とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ えだまめ グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう		小学校 638	小学校 21.5	小学校 15.9	小学校 2.2	●切干大根について…切干大根は大根を細く切り、乾燥させたものです。生の大根に比べてカルシウム、鉄分、ビタミンB1、B2の栄養が倍以上あります。また食物繊維も含まれているため、おなかの調子を整えてくれます。給食では鳥取県西部で製造された切干大根を使用しています。	
4	火	ごはん		はたはたのから揚げ	もずくのすまし汁 なすのみそ炒め	はたはた ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しろねぎ だいこん なす しょうが	ごはん こむぎこ さとう でんぷん こんにやく	あぶら	572	19.1	15.0	1.9	●なすについて…夏から秋にかけて収穫されるなすですが、この濃いむらさき色には「アントシアニン」という色素が含まれています。目の疲れを取り、視力回復に役立ちます。皮も一緒に調理すると効果的です。今日は、鳥取市産のなすをたっぷり使ってみそ炒めにしました。	
5	水	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	こまつなのコンソメスープ こふきいも	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく エリンギ	コッペパン じゃがいも	あぶら	560	23.0	18.4	3.4	●だいずについて…だいずは「畑の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質が含まれています。給食では、鳥取県産大豆のサチュタカという品種を使用しています。今日はふっくらとしただいずを、ひき肉やカレー粉といっしょに炒めてドライカレーにしました。	
6	木	ごはん		豚肉の梨ソースかけ	しいたけとほろさめのスープ らっきょうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しろねぎ しいたけ キャベツ きゅうり らっきょう なし	ごはん こむぎこ でんぷん はるさめ	あぶら	673	24.7	17.1	2.4	●豚肉の梨ソースかけについて…鳥取市佐治町産の梨を煮詰めて作った梨ピューレと、ケチャップを合わせて梨ソースを作り、下味をつけた豚肉の角切りを油で揚げたものからめています。甘酸っぱいソースが食欲をそそる一品です。	
7	金	ごはん		あじの甘酢煮	豆腐のみそ汁 ほうれんそうののり和え	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ しろねぎ	ごはん さとう		581	25.5	11.8	2.3	●ほうれんそうについて…ほうれんそうにはビタミン、無機質、食物繊維が豊富で、特に鉄分が多く含まれています。鉄分は、血液中で酸素を運ぶ役割をするヘモグロビンに欠かせないだけでなく、貧血予防に効果があるので、しっかり食べましょう。	
11	火	ごはん		赤がれいのから揚げ	なすと油揚げのみそ汁 ピリ辛れんこん炒め	あかがれい あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ れんこん なす えだまめ	ごはん こむぎこ でんぷん こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	634	25.2	17.7	1.8	●かれいについて…鳥取港で多く水揚げされる魚にかれいがあります。学校給食では、エテがれいや赤がれいをよく使っていますが、その他にも山がれい、めいたがれい、もんがれいなども水揚げされています。今日は赤がれいにうす塩をして、から揚げにしました。	
12	水	大山小麦 全粒パン		チキンのレモン焼き	根菜のミネストローネ ブロッコリーのサラダ	わかどりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ スイート コーン	コッペパン マカロニ さとう じゃがいも ブルーベリー ジャム	ドレッシング	614	27.3	21.7	2.9	●目の愛護デーについて…10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、日頃の生活や姿勢などが大きく関係しますが、食べ物も関係しています。今日は、目の健康によりカロテンやアントシアニンを含むトマトやブロッコリー、ブルーベリーを給食に取り入れています。	
13	木	ごはん		たらのフライ	もみじふのすまし汁 いかとさといもの煮物	たら とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ しろねぎ たまねぎ えだまめ (小)あかなし	ごはん パンこ こむぎこ さとう さといも	あぶら	654	25.5	14.7	1.7	★秋の味覚献立①について★…米やさつまいも、さといも、梨にりんごなど、収穫の秋を迎えました。鳥取市河内で学校給食用に計画栽培された「さといも」の煮物、秋らしいもみじの形をした麩を浮かせたすまし汁です。秋を身近に感じながら食べてください。	
14	金	ごはん		はまちの照り焼き	肉じゃが はりはり和え	はまち ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり たくあん もやし	ごはん さとう じゃがいも こんにやく		696	27.0	17.1	2.4	●はまちについて…はまちは良質なたんぱく質とともに、脂質もあり、うま味のあるおいしい魚で、鳥取県でも多く水揚げされています。出生魚のはまちは、魚の大きさにより店先で並ぶときの名前が違います。鳥取では、小さいものから、ひでりご、つばす、はまち、まるご、ぶりと呼ばれています。	
17	月	ごはん		豚肉のしょうが焼き	あじのつみれ汁 だいこんのごま炒め	ぶたにく あじ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ (中)あかなし	ごはん さとう ごま ごまあぶら		620	24.5	15.6	2.3	●赤梨について…8月9日は青梨の二十世紀梨がたくさん出回っていましたが、10月は赤梨の新高梨や新興梨の美味しい季節となりました。新高梨は透き通る白さの中に甘みがあり、新興梨は甘酸っぱさがあります。旬の恵みをいただきます。	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



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	Kcal	g	g	g			
18	火	ごはん		わかどり肉のから揚げ	グリーンサラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ にんにく ゆず えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん こむぎこ じゃがいも ながいも	あぶら	小学校 774	小学校 25.8	小学校 26.3	小学校 2.5	★ ガイナール鳥取応援献立について ★…スポーツの秋、みなさんはどのようなスポーツを楽しんでいますか。今日は鳥取県を拠点に頑張っているサッカーチーム、『ガイナール鳥取』を応援する献立です。選手のみなさんが好きな鳥取の食材を取り入れたり、サッカーのピッチの色をイメージしたサラダを組み合わせた献立です。		
19	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きソース ハンバーグ	チンゲンサイのスープ 砂丘かんしょとらっきょうのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく ロースハム	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ だいこん らっきょう	コッペパン マヨネーズ さとう でんぷん さつまいも		小学校 621	小学校 24.5	小学校 23.2	小学校 3.6	★ 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、賀露、末恒、湖山地域で収穫されたさつまいも(砂丘かんしょ)です。砂地をいかにして栽培されているさつまいもを、今回は甘酢らっきょうと一緒にサラダにしました。甘酢っぱいらっきょうと、甘いさつまいもはとてもよく合います。		
20	木	ごはん		スタミナ焼肉 ～とりモー献立～	かきたま汁 金時豆の含め煮		ぎゅうにく たまご かまぼこ きんときまめ	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しろうなぎ えのきたけ なし りんご にんにく	ごはん あぶら ごま ごまあぶら		小学校 666	小学校 26.7	小学校 16.1	小学校 2.2	★ とりモー献立について ★…今日は鳥取県の事業として、県産牛肉について考える献立です。牛肉が私たちの食卓に上がるまでには、たくさんの人が関わっていること、家畜たちの『命』をいただいていることを考える機会として、今日の給食を感謝していただきます。		
21	金	秋の香り ごはん		さばのおろし ソースかけ	なめこのみそ汁 いりどり		さば とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにく	にんじん だいこん はくさい なめこ しょうが しめじ しろうなぎ たまねぎ たけのこ えだまめ	ごはん さつまいも こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	小学校 691	小学校 28.1	小学校 19.1	小学校 4.0	★ 秋の味覚献立②について ★…今日は旬のさつまいも、しめじ、にんじんが入った秋の香りがたっぷりのごはんです。また脂ののったさばを、さっぱりとしただいこんおろしのソースをかけて食べやすくしています。食欲のよいなめこはみそ汁にしています。秋の味覚を堪能してほしいと思います。			
24	月	ごはん		肉団子	ゆばのすまし汁 りっちゃんサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく どうふ ゆば ロースハム かつおぶし	ぎゅうにく こんぶ	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ きゅうり スイートコーン キャベツ	ごはん さとう	オリーブあぶら	小学校 624	小学校 22.7	小学校 16.1	小学校 2.1	● りっちゃんサラダについて …小学校1年生の国語の教科書にのっている「サラダでげんき」に出てくるりっちゃんが、病気のお母さんのために作ったサラダを学校給食で再現しました。サラダには昆布、トマト、きゅうりの他に何が入っていましたか？みなさん思い出しながら食べてください。		
25	火	ごはん		はまちのフライ	さといものみそ汁 たこときゅうりの酢のもの	(小)セレクト給食 A)チーズ クレープ B)いよかん ゼリー	はまち あぶらあげ たこ みそ	ぎゅうにく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ パンこ さといも さとう (小)クレープ いよかんゼリー	あぶら	(A)779 (B)729	26.1 24.2	26.5 21.0	2.1 2.1	● さといもについて …さといもの独特のぬめりは、ガラクトンという炭水化物とたんぱく質の結合した物質によるもので、がんや潰瘍の予防にも効果があるといわれています。今日は、生産者の方が学校給食用に心をこめて栽培された、鳥取市河内産のさといものみそ汁です。		
26	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルトの ケチャップソース かけ	きのこスープスパゲッティ ツナとキャベツの炒め物	(中)セレクト給食 A)チーズ クレープ B)いよかん ゼリー	とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにく	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ キャベツ	コッペパン さとう スパゲッティ (中)クレープ いよかんゼリー	あぶら	616 (A)831 (B)781	26.4 33.3 31.4	22.4 32.0 26.5	3.9 5.0 5.0	● きのこについて …きのこ王国鳥取と言われるように、鳥取にはおいしいきのこがたくさんあります。中でもえのきたけにはビタミンDのもととなるエルゴステロール、脂質の代謝を促進するビタミンB2が多く含まれています。今日は他に、エリンギにしめじと、きのこをたっぷり使いスープスパゲッティにしました。		
27	木	ごはん		ホイコーロー	わかめスープ 大学いも		ぶたにく とりにく	ぎゅうにく	にんじん とうがらし	キャベツ にんにく たまねぎ もやし しろうなぎ	ごはん さとう でんぷん はるさめ さつまいも	あぶら ごまあぶら	746 850	21.2 23.8	18.3 20.0	2.0 2.4	● 豚肉について …豚肉は他の肉類に比べて、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、疲労回復にも効果があります。今日は、鳥取県産の豚肉をホイコーローに使っています。		
28	金	ごはん		さけの塩焼き	白玉汁 ひじきの五目煮		さけ かまぼこ とりにく	ぎゅうにく ひじき	にんじん だいこん はくさい しいたけ しろうなぎ れんこん えだまめ	ごはん さとう でんぷん しらたまもち こんにやく	あぶら	621 712	27.5 32.2	11.1 12.0	2.4 3.2	★ かみかみ献立について ★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、歯やあごを丈夫にするだけでなく、脳の働きを活発にすることができます。今日は、もち米を粉にして作った団子の白玉汁です。もちは柔らかく、よく伸びるのが特徴です。いつも以上によくかんで食べることを意識しましょう。			
31	月	ごはん		かぼちゃコロッケ	わかめのすまし汁 キャベツのみそ炒め		ぶたにく どうふ とりにく みそ	ぎゅうにく	かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ しろうなぎ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう	あぶら	638 735	20.1 23.0	17.0 19.0	1.9 2.4	● かぼちゃについて …かぼちゃは、皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンや、無機質のカリウム、そして食物繊維が豊富に含まれている野菜です。今日はハロウィンなので、栄養豊富なかぼちゃをコロッケにしました。		

※**太子の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシビ」がご覧いただけます。