



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					
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 グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	638 21.5 15.9 2.2	709 23.4 16.2 2.6	●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は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	ごはん こむぎこ でんぷん こんにやく	あぶら	572 19.1 15.0 1.9	713 24.9 20.9 2.7	●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 だいこん	コッペパン じゃがいも	あぶら	560 23.0 18.4 3.4	667 27.1 21.3 4.3	●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。給食ではサチユタカという品種の鳥取県産だいずを使用しています。今日はふつ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	しいたけとはるさめのスープ 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 しいたけ キャベツ らっきょう	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	774 28.1 19.0 2.9	●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ました。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	あぶら	581 25.5 11.8 2.3	648 27.2 12.2 2.6	●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栄養素で、貧血予防に効果があります。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 こんにやく さとう	あぶら	634 25.2 17.7 1.8	733 29.3 20.3 2.2	●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	ブルーベリー ジャム	わかどり 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 レモン 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 じゃがいも	ドレッシング	614 27.3 21.7 2.9	730 32.3 25.5 3.6	●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多く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	しょう あかなし 赤梨	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 しょうが あかなし	ごはん パン こむぎこ さといも	あぶら	654 25.5 14.7 1.7	735 29.5 16.3 2.0	★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。鳥取市河内です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	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	696 27.0 17.1 2.4	813 32.0 19.7 2.8	●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	ちゅう あかなし 赤梨	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 あかなし	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	620 24.5 15.6 2.3	732 28.6 17.4 2.9	●赤梨について…8月や9月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」「給食レシピ」がご覧いただけます。



Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information for each day from Oct 18 to Oct 31. Columns include Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups, Energy/Fat/Protein, and Sodium. Includes a '献立の主題とメッセージ' (Theme and Message) column with seasonal information and a 'Gaiyaman' mascot illustration.

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。