

10月 予定献立表



こんげつ 今月のめあて

げんき からだ 元気な体をつくろう

とっとりしりつかわらばらごうこうきょうしよく 鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 <small>こんだて</small> 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロ	グラム	ミリ	グラム
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類-いも類 さとう・菓子	油 類	カラ	グラム	グラム	グラム
2	月	<p>☆揚げパンについて 揚げパンは、昔からある給食の人気メニューの一つです。今日は、きなこ揚げパンです。給食センターで約920個のコッパンを揚げて、きなこグラニュー糖をまぶしました。</p>	きなこ揚げパン		甘酢肉団子 (2個)	もずくスープ チンゲンサイのソテー		きなこ パーコン ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく チンゲンサイ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ スイートコーン	コッパン グラニューとう	あぶら	(小) 640 (中) 742	(小) 22.6 (中) 25.1	(小) 371 (中) 406	(小) 3.8 (中) 4.4
3	火	<p>☆いかについて 地元鳥取港では、するめいかや白いかなどが多く水揚げされているため、給食でもひんばんに登場します。いかには、疲労回復に効果があるタウリンという栄養が豊富に含まれています。かみごたえがあるのでしっかりかんで食べましょう。</p>	ごはん		境港サーモンの みそかけ	じゃがいものそぼろ煮 いかときゅうりの酢のもの		サーモン いか ぶたにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ さとう じゃがいも つきこんにゃく	あぶら	685 787	30.8 36.3	313 329	2.6 3.1
4	水	<p>★【お月見献立】★ 今日は「十五夜」なので、今日の給食はお月見献立です。月見汁の中には満月に見立てたさといもと、白玉団子が入っています。夜はきれいな月が見られるといいですね。</p>	わかめごはん		さんまの 電田揚げ	月見汁 千草和え	お月見ゼリー	さんま とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし ごぼう しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ もち おつきみゼリー さといも	あぶら	729 845	23.6 27.8	287 301	2.9 3.7
5	木	<p>☆給食のみそ汁について 給食では、みそ汁のだしは煮干しからとっています。じっくりだしをとることで、うす味でもおいしいみそ汁になります。また、みそは佐治町のみそ加工部さんが作られた手作りみそを使っています。</p>	ごはん		若鶏肉とさつまいもの クチャップがらめ	あき 秋なすのみそ汁 ほうれんそうのおかか煮		とりにく かつおぶし あぶらあげ みぞ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが キャベツ なす たまねぎ えのきたけ	こめ さつまいも さとう	こめ	678 792	23.2 26.6	307 325	2.4 3.0
11	水	<p>☆しいらについて しいらは、全長2m程にもなる大型の魚です。夏から秋にかけてが旬で、鳥取県でも多く水揚げされています。今日は、鳥取港で水揚げされたしいらをフライにしました。</p>	むぎごはん		しいらのフライ	とっとりきのこカレー 酒ノ津わかめのサラダ		しいら ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん まいたけ にんにく しめじ キャベツ スイートコーン	たまねぎ びしゅーれ じゃがいも	こめ じゃがいも	あぶら	722 820	24.3 29.8	293 304	2.9 3.4
12	木	<p>☆しょうがについて 今日の豚肉のしょうが焼きには、気高町で作られたしょうがが入っています。しょうがは、体を温める働きや、食材の臭みを消す働きなど、色々な効果があります。</p>	ごはん		豚肉の しょうが焼き	あぶら 油揚げとながaimのみそ汁 ひじきの炒り煮	(小)梨	ぶたにく あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが だいこん たまねぎ (しょう)なし	こめ さとう ながaim こんにゃく	あぶら	633 711	25.3 29.3	328 350	2.2 2.7
13	金	<p>★【秋の味覚献立】★ 秋の味覚と言えば何を思い浮かべますか？ 今日の給食の秋の香ごはんには、くりやさつまいも、しめじなど、秋が旬の食材が入っています。旬の味を楽しみながらいただきます。</p>	あき 秋の香ごはん		かれいの から揚げ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 こまつなごま和え	(中)梨	かれい とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しめじ もやし えだまめ たまねぎ (ちゅう)なし えのきたけ	こめ さつまいも こむぎこ でんふん	あぶら くり ごま	568 655	24.9 28.5	356 387	2.6 3.3
16	月	<p>☆秋のクリームシチューについて 今日の秋のクリームシチューの中には、河原町産のじゃがいもとさつまいもが入っています。じゃがいもの食感やさつまいもの甘みを感じながら食べてください。</p>	だいせんこむぎ 大山小麦 コッパン		ハンバーグの きのこソース かけ	あき 秋のクリームシチュー キャベツのサラダ	(小)西条柿	とりにく ロースハム ぶたにく ぎゅうにゅう パーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	しめじ きゅうり まいたけ たまねぎ キャベツ (しょう)かき	コッパン じゃがいも さつまいも さとう でんふん	あぶら	751 859	25.1 28.2	496 544	3.4 4.1
17	火	<p>☆ごぼうについて 今日のみそ汁の中には、鳥取県産のごぼうが入っています。ごぼうは、根を食べる野菜で、秋から冬にかけてが旬です。お腹の中をきれいにそうじする働きのある食物繊維が多く含まれています。</p>	ごはん		さわらの 甘酢がらめ	さつまいものみそ汁 だいこんのべっこう煮		さわら あぶらあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう えだまめ なしびゅーれ たまねぎ	こめ でんふん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら	717 835	28.8 33.2	312 331	2.3 2.7

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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 with columns for Date, Day, Message, Dish Name, Main Course, Dairy, Side Dish, Dessert, and Food Energy/Calcium/Salt. Includes icons for each dish and detailed descriptions of the menu items.

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。