



平成29年 10月 予定献立表

今日の給食目標

元気なからだをつくろう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								赤（あか）		緑（みどり）		黄（き）					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	和食汁とは、ねりごまの入ったみそ汁です。半和食がごまを好んでよく料理に使っていたため、和食汁と名づけられました。	ご飯		豚肉の甘露煮	さといも入り和食汁 ほうれんそうの のり酢和え		ふたにく とりにく シーチキン	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが むきえだまめ だいこん キャベツ	じゃがいもでんぷん さといも さとう ごめ	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 642 中学校 759	29.9 34.4	293 307	2.2 2.5
3	火	鳥取港で水揚げされたすめいかに照り焼きにしました。たんぱく質を多く含んでいて、からだを作る働きがあります。	ご飯		いかの照り焼き	なめこのみそ汁 キャベツのピリ辛炒め		いか みぞ どうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが だいこん キャベツ はくさい なめこ	ごめ さとう	ごまあぶら	553 646	27.0 29.7	317 336	2.4 3.0
4	水	本日は、中秋の名月で一年で一番美しく月が見える日です。お月見にちなんで、だんごやさといもをいれました。	大山小麦 コッパン		さといも コロッケ	お月見だんごスープ 大豆サラダ	お月見 ゼリー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ フロッキー	たまねぎ だいこん キャベツ むきえだまめ	パン もち さといも	ゼリー ドレッシング あぶら	705 810	19.2 21.6	331 354	2.6 3.4
5	木	かぼちゃは、ビタミンA、B、Eを多く含んでいる緑黄色野菜です。皮や種にも栄養がぎっしりつまっています。	ご飯		さけの塩焼き	かぼちゃのみそ汁 炒りどり		さけ とりにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん ごぼう しいたけ	ごめ さとう こんにゃく	あぶら	586 698	26.4 31.0	297 311	2.2 2.8
10	火	砂丘ながいもは鳥取の特産品です。消化がよく胃にもやさしく、ねばねば成分が体に入り疲れをとる働きがあります。	ご飯		砂丘ながいもの お好み焼き	雨滝豆腐のすまし汁 きんぴらごぼう		いか どうふ かまぼこ さつまいも	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが えのきだけ キャベツ ごぼう	ごめ さとう こんにゃく こむぎこ ながいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	595 698	22.8 26.0	303 320	2.3 2.9
11	水	ポトフは、フランスの家庭料理です。牛肉やソーセージなどを大きく切ったにんじん、たまねぎ、かぶ、セロリなどじっくり煮込んだ料理です。	大山小麦 黒糖パン		若鶏肉の から揚げ	カレーポトフ フロッキーサラダ		とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ フロッキー	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	パン じゃがいもでんぷん こむぎこ	あぶら	731 874	26.7 31.1	351 380	3.5 4.3
12	木	葉は、9～10月が旬です。葉には、ビタミンC、マンガンを多くふくんでいて、骨を強くする働きがあります。	きのこ ご飯		さんまの 大根おろしかけ	豚汁 おからの炒り煮	栗タルト	さんま ふたにく とりにく おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しろねぎ はくさい しめじ エリンギ むきえだまめ	ごめ くり こんにゃく	タルト	822 919	33.0 36.3	439 454	3.0 3.3
13	金	鳥取港で水揚げされた「しいら」をフライにしました。しいらは、DHAやEPAが入っていて、血液をサラサラにする働きがあります。	ご飯		しいらフライ	じゃがいものみそ汁 はるさめの酢の物		しいら あぶらあげ ローズハム みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	ごめ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	630 727	23.6 25.6	381 392	2.8 3.3
16	月	牛肉は、鳥取市の美敷牧場ですくすく育った安心、安全の牛肉です。手づくりのたれで、焼肉にしました。	ご飯		焼肉	キムチスープ 大学いも		ふたにく ぎゅうにゅう どうふ みぞ	ぎゅうにゅう あおのり	ピーマン にんじん	しょうが にんにく しろねぎ はくさい りんご	ごめ さつまいも はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	682 820	22.7 25.8	301 316	2.0 2.4
17	火	根菜炒めには、さといも、れんこん、にんじんが入っています。食物繊維がおおく、便秘を防ぐ働きがあります。	ご飯		かれいの 甘酢あんかけ	厚揚げのみそ汁 根菜炒め		かれい あつあげ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ れんこん むきえだまめ	ごめ さといも さとう こんにゃく こむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら	646 747	28.7 31.6	383 413	3.1 3.5



平成29年 10月 予定献立表

今日の給食目標

元気なからだをつくろう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム						
								赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)											
								おもにからだをつくる										おもにからだのちょうしをととのえる					
								1群	2群	3群	4群	5群	6群										
18	水	チリコンカン、アメリカ、メキシコの郷土料理です。肉と豆をチリ風味でスパイスで煮込んだ料理です。	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	きのこスープ ほうれんそうのソテー		だいず ぎゅうにく ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	しょうが にんにく ブルーベリー たまねぎ コーン キャベツ エリンギ	パン さとう	あぶら	593	25.6	398	3.3						
19	木	毎月19日の食育の日は、ふるさと鳥取お宝献立として鳥取のおいしい食材を取り入れています。今月のお宝食材は、大山町にある農園で栽培されたブルーベリーです。	カラフル ピラフ		若鶏肉のレモン ペッパー焼き	もずくスープ ブルーベリー フルーツヨーグルト		とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト もずく	にんじん	レモン たまねぎ みかん えのきたけ ぶどう しろねぎ もも コーン グリーンピース	ごめ さとう	あぶら	610	28.5	278	3.8						
20	金	とっとりっかカレーは、とうふちくわ、鳥取県産なしや鶏肉、野菜などが入っています。鳥取の恵みに感謝して食べましょう。	麦ご飯		いかフライ	とっとりっかカレー 梅のサラダ		いか とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	うめ なし たまねぎ なす キャベツ きゅうり むきえだまめ	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールー	699	24.8	333	1.9						
23	月	肉じゃがさつまは、じゃがいもとさつまいもの入った煮物です。ビタミンC、食物繊維が多く含まれています。	ご飯		竹輪の 磯辺揚げ	肉じゃがさつま キャベツの 塩こうじ炒め		ちくわ ぶたにく ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース	ごめ さとう さつまいも じゃがいも じゃがいも でんぶ ごむぎ	あぶら	699	26.5	300	3.1						
24	火	秋なすは、一度収穫したなすの株がまた花を咲かせ実をつけます。この二度目のなすが秋なすです。皮がうすく、実がしまっているのが特徴です。	あかね ご飯		さばの しょうが焼き	秋なすのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば とりにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが なす えのきたけ グリーンピース	ごめ さとう じゃがいも でんぶ	あぶら	611	26.6	295	2.9						
25	水	だいごんは、食物繊維が多くふくまれている便秘の予防をしたり、消化を助ける働きがあります。	米粉パン		ほうれんそう オムレツ	ビーフシチュー だいごんサラダ		たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ ほしぶどう だいごん きゅうり グリーンピース	ごめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	706	28.5	428	2.9						
26	木	こまつなは、カルシウムを多くふくんでいる野菜です。体のなかにウイルスや病原菌が入るのを防ぐ効果があります。	ご飯		ポーク メンチカツ	さつまいものみそ汁 こまつなのごま炒め		ぶたにく あつあげ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう	ごめ さつまいも	あぶら ごま	763	24.7	540	2.5						
27	金	わかめは、ミネラルがたくさんふくまれている、骨の形成を助けたり、腸の環境を整える働きがあります。	ご飯		はまちの スパイス焼き	わかめスープ りっちゃんサラダ		はまち ローズハム どうふ かつおぶし かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん とまと	にんにく しるねぎ きゅうり キャベツ コーン	ごめ さとう	あぶら	621	27.4	295	2.7						
30	月	雨滝豆腐を入れて手づくりハンバーグにしました。雨滝豆腐は、鳥取県産大豆を使用し、雨滝の天然水で作られています。	ご飯		雨滝豆腐 ハンバーグの おろしソースかけ	国府まいだけの みそ汁 ひじきの炒り煮	りんご (青・鱈)	どうふ あぶらあげ さつまいも だいず ぎゅうにく ぶたにく どうやう みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	だいごん たまねぎ はくさい まいだけ	ごめ ばんこ さとう	あぶら	675	29.3	345	2.5						
31	火	りんごの皮には、りんご酸を多くふくんでいて、胃腸の働きを良くし、疲れを取り除く働きがあります。	ご飯		はたはたの から揚げ	けんちん汁 くきわかめ和え	りんご (小・中)	はたはた どうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう だいごん しるねぎ キャベツ もやし りんご	ごめ さいとも こんにゃく ごむぎ じゃがいも でんぶ	あぶら	606	21.4	296	2.1						

* 太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況によりメニュー変更を行う場合があります。ご承知おきください。