



げんき
元気なからだをつくろう！



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・豆制品	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				
2	月	今日は、新メニュー『鹿野っ子のジンジャーコロッケ』を作りました。鹿野町産のじゃがいもをはじめ、特産物である白ねぎやしょうがをたっぷりと使って、鹿野の味がぎゅっと詰まったコロッケにしています。	大山小麦 コッペパン		鹿野っ子の ジンジャーコロッケ	塩こうじスープ 日本海の幸サラダ	(中) 手作り 梨ジャム ゼリー	ぎゅうにく たまご ベーコン たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうがにんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ だいこん きゅうり レモン なし	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ パンこ こうじ	あぶら ホイップクリーム	小学校 634	21.0	310	2.7
3	火	はまちは良質なたんぱく質とともに、脂質もあり、旨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。出世魚のはまちは、大きさに名前が変わり、鳥取では小さいものから、ひでりこ、つばす、はまち、まるこ、ぶりへと成長します。	ご飯		はまちのピラ辛焼き	筑前煮 だいこんの酢の物		はまち とり かまぼこ	ぎゅうにゅう	とうからし にんじん	しょうがにんにく たまねぎ なし たけのこ ごぼう えだまめ ほししいたけ だいこん	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	621	25.5	290	1.9
4	水	★月見献立★…今年の十五夜は、本日10月4日です。日本では月の満ちけを農作業の目安とし、豊作に感謝して団子やさといもをお供える風習があります。今日はきれいな満月に見立てた、月見献立です。	あかねご飯		お月見卵	いものこ汁 厚揚げとテンゲンサイの 炒め煮	お月見 だんご	たまご かまぼこ みぞ あつあげ きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ テンゲンサイ	えだまめ コーン たまねぎ だいこん しめじ もやし しょうが	こめ さといも こんにやく さとう でんぶん だんご	あぶら	642	23.9	340	2.8
5	木	さつまいもは、江戸時代に薩摩の国(鹿児島県)に伝わってきたことが、名前の由来です。今日は、揚げた鹿野町産のさつまいもに、甘い蜜をからめて大学いもにしました。	むぎ 麦ご飯		豚キムチ	酒ノ津わかめのスープ 大学いも		ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	とうからし にら にんじん	キャベツ はくさい にんにく もやし えのきたけ しょうが コーン	こめ むぎ さとう さつまいも みずあめ さとう	あぶら ごま	677	22.2	313	2.0
11	水	★秋の味覚献立★…食欲の秋といわれるように、米やさんま、きのこ、栗、果物などおいしいものがたくさんとれる実りの秋がやってきました。よく食べて、勉強や運動に実りのある秋を元気に過ごしましょう。	栗ご飯		さんまの だいこんおろしかけ	なめこのみそ汁 高野豆腐の卵とじ		さんま あぶらあげ みぞ とり こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいいんげん	だいこん なめこ たまねぎ しょうが ほししいたけ	こめ ぐり さとう		661	28.4	344	3.1
12	木	鳥取県の特産物であるながいもが旬の時期をむかえました。今日使っている砂丘ながいもは、さくさくしていて歯触りがよく、まっすぐ長いのが特徴です。カレー好きの県として知られている、鳥取県民にぴったりの『ながいものカレースープ』を作りました。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	ながいものカレースープ 白ねぎとだいこんの しょうが炒め		とり ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん テンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しるねぎ だいこん しょうが	こめ こむぎこ でんぶん ながいも マカロニ さとう	あぶら カレールウ	705	24.1	273	2.3
13	金	ちやんちやん焼きとは、鮭などの魚と野菜を焼いて、みそで調味した北海道の郷土料理です。今日は、秋鮭と3種類の野菜やきのこ、鹿野町産のみそを使っています。	ご飯		秋鮭の ちやんちやん焼き	鶏ごぼう汁 だいこんサラダ		さけ みぞ とり	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ しょうが えのきたけ ごぼう だいこん きゅうり コーン	こめ さとう さつまいも こんにやく	バター ドレッシング	598	27.5	294	1.9
16	月	今日は、ポトフにたくさんの野菜を使いました。だいこんは、鹿野町でもたくさん栽培されていて、秋から春にかけて給食でも大活躍しています。体を温める働きがあるので、これから寒くなる季節にぴったりです。	大山小麦 コッペパン		ささみのパン粉焼き	ポトフ キャベツの カシューナッツソテー	はちみつ マーガリン	ささみ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー テンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	コッペパン パンこ じゃがいも はちみつ	ノンエッグマヨ ネーズ カシューナッツ あぶら マーガリン	598	27.1	309	3.0
17	火	今日のカレーは、旬のさつまいもやきのこ、梨を使って秋の実りカレーシチューにしました。ピリッと辛いカレールウに、さつまいもや梨のやさしい甘みが合わさった、鹿野給食センターオリジナルカレーです。	むぎ 麦ご飯		いかリングフライ	秋の実りカレーシチュー ごぼうサラダ		いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	エリンギ たまねぎ にんにく なし ごぼう キャベツ コーン	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも さつまいも さとう	カレールウ スキムミルク あぶら ごまあぶら	714	22.3	348	2.7
														865	26.2	371	3.2

太字は、鹿野町で育った食べ物です。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・給食レシピがご覧いただけます。



元気なからだをつくろう！



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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
18	水	★ふるさと鳥取お宝献立★…今月のお宝食材は、大山ブルーベリーです。大山ではたくさんブルーベリーが栽培されていて、夏にはブルーベリー狩りが盛んです。そのまま食べてもいいですが、ジュースやジャムなどの原料にも使われています。	ご飯		らっきょうの ピリ辛そぼろ	もずくの中華スープ 大山ブルーベリーの フルーツヨーグルト		ぶたにく ぎゅうにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく ヨーグルト 生クリーム	にんじん チンゲンサイ とうがらし	しろねぎ たまねぎ にんにくしょうが だいこん きくらげ ブルーベリー みかん バイン もも	こめ さとう はちみつ	あぶら	小学校 623 中学校 740	22.3 26.2	380 450	2.3 3.1
20	金	とりっ子汁には、鹿野町の特産品である、鹿野地鶏「ピヨ」を使用しました。低脂肪でコクがあり、歯ごたえが良いことが特徴です。鹿野の山々に囲まれ、空気・水・土ともにすばらしい自然環境で、生産者さんが一羽一羽愛情をこめて育てています。	ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	鹿野地鶏のとりっ子汁 いかとながいの煮物		とうふちくわ ぶたにく みそ いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	えのきたけ たまねぎ ごぼう しろねぎ だいこん えだまめ かき	こめ こむぎこ さつまいも ながいも こんにやく さとう	あぶら	626 754	24.3 29.7	305 331	2.5 3.3
23	月	しょうがっこう ねんせい 小中学校1年生の国語「サラダでげんき」にてでてるサラダを、給食で再現しました。サラダには昆布、きゅうり、トマト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。	大山小麦 さつまいも パン		チキンカツ	とっとり五目うどん りっちゃんサラダ		とりにく たまご あぶらあげ なると ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん とうがらし トマト	しいたけ ほくさい しろねぎ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン さつまいも こむぎこ パンこ うどん さとう	あぶら	601 729	26.6 31.5	314 344	2.7 2.7
24	火	こまつなは、ビタミンや無機質などの栄養価がとても高い緑黄色野菜です。特に、体の中でビタミンAに変わるカロテンが多く含まれていて、髪や視力、皮膚や粘膜の健康維持にかかせません。	ご飯		さばのカレー焼き	はるさめスープ こまつなのじゃこ炒め	さば	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが たまねぎ きくらげ だいこん	こめ はるさめ さとう	カレールウ ごまあぶら	571 677	24.6 28.9	315 336	2.4 3.4	
25	水	今日のデザートは、給食センターで手づくりした梨ジャムゼリーです。鳥取市佐治町の『手づくり梨工房』さんで作られた梨ジャムを活用して作りました。梨の甘みが詰まったゼリーです。	ご飯		照り焼き肉団子	豆乳しょうがのみそ汁 だいずと昆布の含め煮	(小) 手作り 梨ジャム ゼリー	とりにく ぎゅうにく ぶたにくとうふ とうにゅう みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ しょうが しめじ なし	こめ さとう	ホイップクリーム	692 785	24.6 27.5	321 339	3.1 3.5
26	木	牛肉は、良質のたんぱく質はもちろん、貧血予防にかかせない鉄分が多く含まれています。鉄分は体の中では合成できないため、食べ物からとらなくてはならない栄養素です。今日は、鳥取県産の牛肉を肉じゃがに使用しています。	梅ちり 麦ご飯		はたはたのから揚げ 肉じゃが ほうれんそうの佃煮和え		はたはた ぎゅうにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん ほうれんそう	うめ たまねぎ えだまめ もやし キャベツ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごま	642 798	25.8 32.1	353 380	2.8 3.5	
27	金	鳥取県の特産品のながいもやいか、鹿野町産の米粉や白ねぎを使ってのお好み焼きを作りました。ながいものねばりは、ムチンという成分によるもので、胃の粘膜を保護する働きがあります。	ご飯		砂丘ながいもの お好み焼き	いも団子汁 れんこんのピリ辛炒め		いか たまご かつおぶし みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ とうがらし	キャベツ しろねぎ コーン たまねぎ もやし、しょうが にんにく れんこん	こめ ながいも こめこむぎこ いもち こんにやく さとう	ノンエッグマヨ ネーズ バター あぶら	607 721	19.9 22.6	300 315	2.4 2.8
30	月	たらは、脂肪分の少ない低カロリーな白身魚です。身が雪のように白いことから、漢字では「鱧」と書きます。きょうは、鳥取港で水揚げされた、ふっくらとした食感のたらのフライです。	大山小麦 コッペパン		たらのフライ	ビーフシチュー きのこのガーリックソテー		たら ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ セロリ エリンギ しめじ キャベツ えだまめ にんにく	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	661 793	26.7 31.4	329 355	3.1 4.0
31	火	まいたけは、うま味が強く、歯切れがよいことが特徴です。天ぷらや鍋料理、炒め物などによく利用されます。今日は、まいたけのうま味がひきたつようスープに使用しました。	ご飯		かぼちゃグラタン	まいたけ入り卵スープ たことらっきょうのサラダ		とりにく たまご たこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ フロッキー	しろねぎ たまねぎ まいたけ コーン らっきょう キャベツ	こめ マカロニ でんぶん	バター ドレッシング	636 753	22.8 26.6	358 384	2.1 2.8