

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物のはたらき						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					
								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・蜜子	油類	キロ カロリー	グラム	ミリ グラム	グラム
3	月	★かぼちゃについて 皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれていて、かぜを予防したり、体の抵抗力を高めたりする働きがあります。今日は、河原町で作られたかぼちゃがポターージュの中に入っています。	大山小麦 コッペパン		チキンの マーマレード焼き	河原かぼちゃの豆乳シチュー ツナサラダ	(小)二十世紀 梨	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	にんにく キャベツ セロリ しょうが きゅうり にじっせいきなし	コッペパン マーマレード こめこ	あぶら	(小) 621 (中) 713	(小) 27.1 (中) 31.6	(小) 305 (中) 323	(小) 3.2 (中) 3.9
4	火	★はたはたについて 今日は、鳥取県で水揚げされたはたはたに小麦粉とでんぶんをつけてじっくり揚げた「はたはたのから揚げ」です。カリッと揚がっているので頭としゃぼも食べることができます。	梅ちりご飯		はたはたの から揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮	(中)二十世紀 梨	はたはた とうふ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ うめ にじっせいきなし	こめ でんぶん さとう こむぎこ こんにゃく	あぶら	588 734	22.3 27.8	335 361	2.7 3.2
5	水	★なすについて きれいな紫色が特徴で、今が旬の野菜です。油と相性が良いので、揚げ物や炒め物にすると特においしく食べることができます。今日は、河原町で作られたなすを使ったマーボーなすです。	ご飯		しゅうまい	中華コーンスープ マーボーなす	(中)はちみつ レモンゼリー	しゅうまい かまぼこ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	もやし しょうが えのきたけ たまねぎ なす にんにく スイートコーン	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら	634 747	24.3 26.5	258 268	2.3 2.8
6	木	★豚肉について 豚肉は、体を作る働きのあるたんぱく質はもちろん、疲れをとる働きのあるビタミンB1も豊富に含まれています。今日は、焼いた豚肉にケチャップ、にんにく、しょうがなどで作ったバーベキューソースをかけました。	ご飯		豚肉の バーベキューソース かけ	じゃがいものみそ汁 こまつなごま酢和え		ぶたにく あぶらあげ いと かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	なしビュレ たまねぎ しょうが にんにく もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま	625 722	25.3 29.7	308 327	2.7 3.4
7	金	★モロヘイヤについて エジプトが原産で、昔どんな薬を飲んでも治らなかった王様の病気が、モロヘイヤのスープを飲んで治ったという話から、「王様の野菜」と呼ばれています。今日は、河原町産のモロヘイヤを使ったスープです。	コーンとハムの ピラフ		たらフライ	モロヘイヤのスープ 海そうサラダ	(小)はちみつ レモンゼリー	ロースハム たら ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ とうがん きゅうり ほししいたけ スイートコーン	こめ でんぶん こむぎこ ゼリー	こめあぶら	695 759	21.2 23.9	396 428	3.3 3.8
10	月	★とっとりラーメンについて 今日のとっとりラーメンの中には、鳥取県産のあご竹輪、干しいたけ、ねぎが入っています。地元のおいしい食材を知ってほしいという思いでこの献立名にしました。	米粉パン		手作り春巻	とっとりラーメン いろどりサラダ		ぶたにく あごちくわ ロースハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	キャベツ にんにく もやし きゅうり しょうが ほししいたけ スイートコーン	こめコパン ラーメン はるさめ こむぎこ はるまきのかわ	ごまあぶら	620 699	28.3 31.6	345 366	3.5 4.3
11	火	★さばについて さばのような青魚の脂には、血液をサラサラにする効果や、脳の働きを活性にする効果があります。今日は鳥取県産のさばを焼いて、ごまがたっぷり入ったタレをかけました。	ご飯		さばの ごまだれかけ	かきたま汁 野菜のピリ辛炒め		さば たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ にら	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごま	634 730	29.4 33.8	300 313	2.6 3.1
12	水	★【鳥取県民の日献立】★ 9月12日は鳥取県民の日です。今日は、鳥取県民の日にちなんで鳥取県の特産物をふんだんに使った献立です。また、この日は鳥取県内すべての給食で梨が登場します。鳥取県の味をおいしくいただきましょう。	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	いか団子のスープ とっとりっこサラダ	二十世紀梨 シャーベット	ぎゅうにく とうらちくわ ぶたにく いか とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく しょうが きくらげ きゅうり らっきょう なしシャーベット	こめ さとう ながいも	ごまあぶら	688 797	25.4 29.5	309 328	2.4 2.9
13	木	★鶏肉について 今日の若鶏肉のから揚げは、鳥取県産の鶏のもも肉を使っています。もも肉は、むね肉やささみよりも脂質が多く含まれていてうまみが多いのが特徴です。から揚げや照り焼き、煮込み料理や汁物などに合います。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	なすのみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ なす ごぼう	こめ こむぎこ さとう でんぶん こんにゃく	あぶら	702 816	26.7 30.4	299 318	2.2 2.8

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	名 立 献				食 べ 物 の は 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					
								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
14	金	★ <u>ごぼうについて</u> 今日のけんちん汁の中には、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。	ご飯		さわらの みそマヨ焼き	けんちん汁 千草和え		さわら ロースハム みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな えのきたけ	だいこん ごぼう もやし	こめ こんにゃく ごまあぶら	あぶら	(小) 618 (中) 711	(小) 27.0 (中) 31.0	(小) 318 (中) 334	(小) 2.1 (中) 2.6
18	火	★ <u>酢鶏の砂丘めぐりについて</u> 鳥取県といえば、鳥取砂丘をイメージする人も多いですね。今日のメニューの「酢鶏の砂丘めぐり」には、砂丘地で作られた長いも、白ねぎ、らっきょうが入っています。	ご飯		酢鶏の 砂丘めぐり	もずくスープ 中華野菜炒め		とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にら	しろうねぎ キャベツ しょうが らっきょう たまねぎ	こめ でんぶん さとう こむぎこ ながいも	あぶら	650 753	23.5 26.9	284 298	3.0 3.5
19	水	★【 <u>とっとりふるさと探検日</u> 】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小・中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は佐治町で栽培されている「梨」です。地元 の恵みを味わっていただきましょう。	ご飯		ハンバーグの トマトソースかけ	チンゲンサイのスープ ポテトサラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なし えのきたけ きゅうり スイートコーン	こめ じゃがいも さとう		698 803	24.0 27.2	299 313	2.9 3.4
20	木	★ <u>とっとりっこ焼きについて</u> とっとりっこ焼きは、鳥取県自慢の食材である「砂丘長いも」「するめいか」「白ねぎ」などを県産の米粉と混ぜてお好み焼き風に焼いたもので す。米粉を入れることで少しもちりとした食感になります。	菜めし		とっとりっこ 焼き	豚汁 ほうれんそうのごま和え		いか ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ しろうねぎ もやし だいこん ごぼう	こめ ながいも こめこ さつまいも	ごま	622 721	21.1 23.7	320 340	2.8 3.2
21	金	★【 <u>お月見献立</u> 】★ 9月24日は「十五夜」で、今日は一早いお月見献立です。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。当日の夜はきれいな月が見られるといいですね。	ご飯		かれいの から揚げ	月見汁 ピーマンと豚肉の炒め物	お月見ゼリー	かれい とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ なす	こめ さといも でんぶん こんにゃく こむぎこ さとう しらたまもち ゼリー	あぶら	695 793	27.8 32.2	289 305	2.6 2.9
25	火	★ <u>ジオパークについて</u> 山陰海岸ジオパークエリアは、様々な海の幸、山の幸に恵まれています。今日は、ジオパークエリアでとれる食材を使用した献立です。ジオパーク カレーの中には、鳥取港で水揚げされたいかとかたこが入っています。	麦入りご飯		あごのフライ	ジオパークカレー らっきょうサラダ		とびうお いとかまぼこ ぶたにく たこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく らっきょう きゅうり えだまめ スイートコーン なしビュレ	こめ むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	757 901	34.8 48.2	340 374	3.2 3.8
26	水	★ <u>ホイコーローについて</u> ホイコーローは中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めた後、テン メンジャンという甘いみそと、トウバンジャンという辛いみそを組み合わ せて味付けをしています。ご飯とよく合うので一緒に食べてくださ い。	ご飯		ホイコーロー	ワンタンスープ 大学いも		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく たまねぎ たけのこ	こめ さとう ワンタン でんぶん さつまいも	あぶら	681 800	23.4 27.5	292 297	1.9 4.5
27	木	★ <u>塩こうじについて</u> 塩こうじは、塩と米こうじを混ぜ、発酵させて作る日本の伝統的な調味料 です。塩こうじを使うことで魚や肉のうま味を引き出す効果があります。 給食では、鳥取市の農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られた塩 こうじを使っています。	ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	にらたまみそ汁 ほうれんそうののり酢和え		サーモン たまご みそ	ぎゅうにゅう のり	にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう しおこうじ		609 686	30.6 33.2	299 314	2.2 2.6
28	金	★【 <u>かみかみ献立</u> 】★ 毎月8（金）のつく日には、よくかんで食べる献立を取り入れています。 今日は、鶏肉を揚げてみそでからめたかみかみチキンです。かみこたえを アップさせるために砕いたアーモンドとカシューナッツを入れました。	ご飯		かみかみ チキンナッツ	酒ノ津わかめのすまし汁 キャベツの炒め物		とりにく みそ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド カシューナッツ	689 801	26.8 30.9	274 288	2.8 3.3

★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。