



10月の予定献立表



元気なからだをつくろう



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	月	ごはん		さけの塩焼き	豆腐とながaimのみそ汁 ひじきとベーコンのうま煮	ほか	さけ 豆腐 みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しろねぎ グリーンピース	ごはん ながaim さとう	あぶら	小学校 587 中学校 679	小学校 25.5 中学校 29.5	小学校 13.1 中学校 14.6	小学校 2.1 中学校 2.7	●ひじきについて…ひじきは、カルシウムや鉄分などの無機質を多く含み、成長期のみなさんには、積極的に食べてほしい食品の一つです。今日は、ひじきががてな人でも食べやすいように、ベーコンと一緒にうま煮にしています。
2	火	ごはん		若鶏肉のから揚げ	きのこのすまし汁 ほうれんそうのごま和え	ほか	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ えのきたけ ほうれんそう	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	686 784	24.7 28.0	23.6 26.4	2.2 2.5	●きのこについて…鳥取県はきのこの栽培に力を入れていて、「きのこ王国鳥取」と言われるほど、おいしいきのこがたくさんとれます。今日は、えのきたけとしめじを使用したすまし汁にしました。
3	水	大山小麦 コッペパン		とっとりっ子ナゲット	じゃがいものスープ いか入りオニオンサラダ	ほか	豆腐 とりにく ウインナー いか かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも パンこ さとう	オリーブあぶら	546 665	23.4 28.5	18.7 22.4	3.5 4.4	●いかにについて…鳥取港で水揚げされたいかをサラダに入れてあります。いかは、疲労回復効果があるタウリンを含んでいます。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
4	木	ごはん		はまちの らっきょうソースかけ	油揚げのみそ汁 牛肉とだいこんの べっこう炒め	ほか	はまち あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	らっきょう えのきたけ たまねぎ しろねぎ だいこん しょうが	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	722 836	25.4 29.4	24.8 28.9	2.1 2.7	●らっきょうについて…鳥取市福部町では、砂丘らっきょうの栽培が盛んです。らっきょうは暑い夏に植え付けると、秋には紫色のきれいな花が咲きます。らっきょうには、血液をサラサラにしたり、つかかただを元気にしたりする効果があります。今日は、揚げたはまちにらっきょうを入れたソースをかけました。
10	水	大山小麦 コッペパン		カレーコロッケ	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	ブルーベリー ジャム	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ ブルーベリージャム	オリーブあぶら あぶら	671 766	22.6 26.7	23.1 25.1	2.9 3.4	●目の愛護デーについて…10月10日は目の愛護デーです。10と10を横にする人の顔の目とまゆに見えることから定められたといわれています。目の愛護デーにちなんで、ブルーベリージャムをつけています。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、目の疲れを和らげるはたらきがあります。
11	木	ごはん		玄米入り平つくね	けんちん汁 さつまいもの甘煮	ほか	とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや	だいこん ほししいたけ ごぼう	ごはん げんまい こんにやく さつまいも さとう	あぶら	645 739	20.8 23.5	15.9 17.5	2.2 2.6	●こんにやくについて…こんにやくは、「こんにやく芋」といわれるさといもの仲間から作られています。おなかのそうじをしてくれる食物繊維が多く含まれています。今日は、けんちん汁に糸こんにやくが入っています。
12	金	ごはん		しいらのフライ	かぼちゃのみそ汁 炒りどり	ほか	しいら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ はくさい たけのこ れんこん	ごはん さとう こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	619 719	23.3 27.6	14.5 16.3	2.0 2.4	●しいらについて…しいらは、白身魚でさっぱりとした味が特徴の魚です。世界各地に生息していて、欧米では高級魚とされています。ハワイでは別名「マヒマヒ」と呼ばれています。今日は、鳥取県内で水揚げされたしいらをフライにしています。
15	月	ごはん		竹輪のゆかり揚げ	塩ちゃんこ 金時豆の含め煮	ほか	ちくわ とりにく 豆腐 きんときまめ	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん	キャベツ えのきたけ しろねぎ にんにく	ごはん こむぎこ はるさめ	あぶら	778 869	27.8 30.6	19.9 20.8	3.7 4.0	●塩ちゃんこについて…力士が食べるものをちゃんこと言います。今日は、塩味の寄せ鍋汁を塩ちゃんこ名付けました。力士は、よく食べ、よく動くことで、体に筋肉が付きまます。スポーツの秋、みなさんもしっかり食べて丈夫な体づくりしましょう。
16	火	ごはん		ますのあかね焼き	万葉汁 きんぴらごぼう	ほか	ます ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう ふ こんにやく	あぶら	600 686	27.3 31.7	12.5 13.7	2.2 2.5	●ますのあかね焼きについて…秋の夕暮れ時の空をイメージしたあかね色のソースをますにかけています。あかね色は、ペースト状にしたにんじんを使って出しました。にんじんには、かぜなどの病気から体を守るカロテンという栄養素がたっぷり入っています。
17	水	米粉パン		ミートボール	秋の美りんチュー いろどりサラダ	ほか	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ スイートコーン しろねぎ キャベツ きゅうり	こめこパン さつまいも	ドレッシング	677 783	28.9 33.1	27.1 30.2	3.4 4.0	●白ねぎについて…白ねぎは、土をかぶせて白い部分を長く成長させるため根深ねぎ、長ねぎともよばれています。辛み成分の硫化アリルは、かぜ予防に効果があり、これからの季節にぴったりの食品です。今日は、「秋の美りんチュー」に入っています。

*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」をご覧ください。



10月の予定献立表



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Groups (1-6), Energy, Protein, Fat, and Carbohydrates. Includes detailed menu items like '信田煮', 'かみかみ根菜炒め', 'さばの塩焼き', etc.

*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」をご覧ください。