



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・ 菌をつくる(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	豆腐とながいものみそ汁 ひじきとベーコンのうま煮	ほか	さけ とうふ 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 ながいも さとう	小学校 587	小学校 25.5	小学校 13.1	小学校 2.1	●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、ひじきがに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 ほうれんそう	しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ	ごはん でんぶ こむぎこ さとう	あぶら ごま	686	24.7	23.6	2.2	●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	とうふ とりにく ウイナー 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	23.4	18.7	3.5	●いかについて…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 さとう	あぶら	722	25.4	24.8	2.1	●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、疲れた体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	どうもろこし 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	オリーブあぶら あぶら	671	22.6	23.1	2.9	●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を横にすると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		けんちん汁 玄米入り平つくね	さつまいもの甘煮	ほか	とりにく とうふ	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	20.8	15.9	2.2	●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	かぼちやのみそ汁 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	23.3	14.5	2.0	●しいらについて…しいらは、白身魚でさっぱりとした味の特徴の魚です。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 とうふ 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	27.8	19.9	3.7	●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、体に筋肉が付きやすくなります。スポーツの秋、みなさんもしっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。
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	27.3	12.5	2.2	●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、かぜなどの病気を防ぐ働きをするβカロテンという栄養素がたっぷり入っています。
17	水	こめこ 米粉パン		ミートボール	秋の実りシチュー 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	28.9	27.1	3.4	●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、「秋の実りシチュー」に入れてあります。

*本学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」がご覧いただけます。



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									
18	木	ごはん		信田煮	いももちのすまし汁 かみかみ根菜炒め	ほか	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん たけのこ しろねぎ れんこん えだまめ	ごはん いももち こんにやく さとう	あぶら	小学校 667	中学校 740	小学校 19.2	中学校 20.9	小学校 17.6	中学校 18.1	小学校 3.0	中学校 3.2	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、かみかみ献立としてかみごたえのある食材を献立に取り入れています。すまし汁に入っているいもちは、北海道や和歌山県、高知県、岐阜県の郷土料理です。今日のいもちは、かぼちゃとじゃがいもが練りこんである二種類のもちです。
19	金	ごはん		かれいのカレー揚げ	豚汁 砂丘のきらきらサラダ	ほか	かれい ぶたにく みそ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん はくさい しろねぎ らっきょう キャベツ	ごはん こんにやく でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 610	中学校 702	小学校 25.2	中学校 30.5	小学校 15.2	中学校 16.9	小学校 2.1	中学校 2.6	★とっとりふるさと探検献立～かれい：鳥取港～★…鳥取港で水揚げされたエテがれいを頭からしっぽまで食べられるようになり揚げにしています。さらに、給食で人気のカレー味にすることでおいしく食べられるようにしました。カレールーの消費量が、日本一になったことがあるほどカレー好きの都市である鳥取市ならではのメニューです。
22	月	ごはん		さばの塩焼き	秋なすのみそ汁 りっちゃんサラダ	ほか	さば あぶらあげ みそ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	なす えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	ごはん さとう	オリーブあぶら	小学校 621	中学校 718	小学校 25.0	中学校 29.2	小学校 17.1	中学校 19.6	小学校 2.1	中学校 2.5	●りっちゃんサラダについて…小学校1年生が国語科で学習する「サラダで元気」に出てくる主人公のりっちゃんが、病気のお母さんのために作るサラダを給食で再現しました。サラダの中に何が入っているか、お話を思い出しながら食べてみてください。
23	火	ごはん		春巻き	チンゲンサイのスープ ピリ辛れんこん炒め	ほか (小) さつまいもと くりの タルト	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん とうがらし	だいこん たまねぎ エリンギ れんこん しろねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ こんにやく さとう (小)さつまいもとくりのタルト	あぶら	小学校 776	中学校 734	小学校 19.0	中学校 19.3	小学校 27.1	中学校 22.5	小学校 2.2	中学校 2.5	●チンゲンサイについて…チンゲンサイは、緑黄色野菜の一種で、カロテンやビタミンCが多く、かぜの予防に効果があります。朝晩の気温変化が激しく、体調を崩しやすい時期なので、チンゲンサイのスープにしました。
24	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	はるさめのスープ ごぼうサラダ	ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	コッペパン はるさめ	ごまドレッシング	小学校 580	中学校 695	小学校 22.7	中学校 26.8	小学校 23.6	中学校 27.7	小学校 3.2	中学校 4.0	●ごぼうについて…ごぼうは、千年以上も前に薬草として中国から伝わりました。「根」の部分を食べる野菜で、秋から冬が旬です。おなかのなかをきれいにそうじするはたらきのある食物繊維を多く含んでいます。
25	木	秋の香りごはん		さんまの だいこんおろしかけ	星しいたけ汁 だいずの五目煮	ほか	さんま とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ しめじ たまねぎ しろねぎ たけのこ	ごはん さとう こんにやく さつまいも		小学校 665	中学校 776	小学校 26.2	中学校 30.5	小学校 23.4	中学校 26.8	小学校 3.7	中学校 4.2	★秋の味覚献立★…秋には、いもやきのこ、果物など多くの食材が旬を迎えます。今日の秋の香りごはんは、さつまいもやしめじなどが入った炊き込みごはんです。秋が旬の秋刀魚とともに、秋の味覚を十分に味わいましょう。
26	金	ごはん		豚肉のキムチ炒め 大学いも	もずくスープ	ほか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	小学校 706	中学校 804	小学校 20.8	中学校 23.6	小学校 17.9	中学校 19.8	小学校 2.3	中学校 2.8	●さつまいもについて…さつまいもには食物繊維やビタミンCが多く含まれ、おなかの調子を整えたり、肌をきれいにしたりします。今日は、鳥取市賀露・湖山・末恒地区で、学校給食用に計画栽培されているさつまいもの「砂丘かんしょ」を大学いもにしました。ほくほくとした甘いさつまいもを味わってください。
29	月	ごはん		いわしのおかか煮	ふとしめじのみそ汁 はくさいの煮びたし	ほか (中) さつまいもと くりの タルト	いわし かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しろねぎ はくさい	ごはん ふ さとう (中)さつまいもとくりのタルト	あぶら	小学校 643	中学校 824	小学校 23.8	中学校 26.5	小学校 19.5	中学校 25.4	小学校 2.3	中学校 2.7	●いわしについて…いわしなどの青魚の脂にはDHAやEPAが含まれ、血液をサラサラにしたり、脳を活性化にしたりするはたらきがあります。今日は、鳥取県産のいわしをおかか煮にしました。
30	火	ごはん		トマトオムレツ	チキンカレー だいこんのツナサラダ	ほか	たまご とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく なし だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 679	中学校 769	小学校 21.1	中学校 23.7	小学校 16.9	中学校 18.1	小学校 2.7	中学校 3.2	●だいこんについて…だいこんに含まれるビタミンCは、疲れを取るのに役立ち、不足すると体に疲れがたまりやすくなります。ビタミンCが豊富なだいこんをしっかりと食べて、元気な体を作りましょう。
31	水	大山小麦 コッペパン		かぼちゃのフライ	マカロニとブロッコリーの スープ ほうれんそうのソテー	ほか	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも こむぎこ パンコ	あぶら オリーブあぶら	小学校 636	中学校 766	小学校 17.1	中学校 19.7	小学校 16.5	中学校 20.4	小学校 2.0	中学校 2.4	●ハロウィン献立について…10月31日のハロウィンにちなみ今日は、かぼちゃを取り入れた献立にしています。かぼちゃは、ビタミンCやE、カロテンなどのビタミン類を多く含んでいます。カロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にし、ビタミンEには血液の流れをよくし、体を温めるはたらきがあります。

*本学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」「給食レシビ」がご覧いただけます。