



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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	木	ごはん		はまちの塩こうじ焼き	だいこんのみそ汁 ながいものピリ辛炒め	はまち あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん とうがらし	だいこん えのきたけ たまねぎ	ごはん しほこうじ ながいも さとう	あぶら	小学校 642	小学校 25.5	小学校 18.4	小学校 2.1	●はまちについて・・・はまちは、成長とともに名前が変わる出世魚で、体長30cmから40cmのものをはまちと呼びます。秋から冬にかけて旬を迎え、寒さが増すにつれて脂のりうま味が増します。今日は、鳥取県産のはまちに塩こうじで味付けして焼き上げました。旬の海の幸を味わってください。	
2	金	ごはん		チキンカツ	白ねぎとエリンギのスープ だいずのココロサラダ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ エリンギ しろうねぎ キャベツ えだまめ スイートコーン	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	小学校 639	小学校 24.6	小学校 20.2	小学校 2.1	●だいずについて・・・だいずは、筋肉や血液をつくるもとになるたんぱく質を多く含むため、「畑の肉」とも呼ばれます。今日は、サラダに鳥取県産のだいずを使用しています。はして上手につまんで食べましょう。	
5	月	ごはん		ホイコーロー	ほうれんそうのスープ フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし	キャベツ にんにく だいこん きくらげ しろうねぎ みかん りんご	ごはん さとう あぶら でんぶん はるさめ なしゼリー	あぶら	小学校 588	小学校 20.0	小学校 10.6	小学校 1.8	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは、鉄分やビタミンCなどの栄養素を多く含む、貧血やかぜを予防するのに役立ちます。また、冬場に収穫されるものは、夏場に収穫されるものに比べて栄養価が高く、ビタミンCは夏場の3倍にもなります。今日は、旬のほうれんそうをスープに使用しました。	
6	火	ごはん		赤がれのいから揚げ	じゃぶ煮 うの花の炒り煮	あかがれい とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう しめじ しろうねぎ ほししいたけ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら	小学校 637	小学校 26.6	小学校 16.2	小学校 1.7	★郷土料理献立★・・・今日は、鳥取県の郷土料理献立です。じゃぶ煮は、肉とたっぷりの野菜を煮込んで作ります。野菜から出た水分でじゃぶじゃぶと煮ることからこの名がついたと言われています。昔は今よりも肉が貴重だったため、祭りや正月など人が集まる時に、ごちそうとしてふるまわれた料理です。	
7	水	大山小麦 コッペパン		根菜入りつくね	酒ノ津わかめうどん ツナとキャベツの炒め物	とりにく かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	れんごん ごぼう さといも たまねぎ しろうねぎ キャベツ	コッペパン うどん さとう ごまあぶら パンこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	小学校 573	小学校 23.4	小学校 17.9	小学校 3.6	●わかめについて・・・気高町酒ノ津の天然生わかめをたっぷりうどんに使用しました。酒ノ津のわかめは、養殖のものに比べて肉厚で歯ごたえがあるのが特徴です。漁師さんが海に潜って、手作業で収穫された貴重な天然わかめを味わってください。	
8	木	ごはん		いわしのフライ	白玉みそ汁 三色和え	いわし あぶらあげ ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん しめじ もやし えのきたけ	ごはん あぶら こむぎこ ごまあぶら パンこ しらたまご	あぶら ごまあぶら	小学校 747	小学校 25.5	小学校 18.8	小学校 2.3	★かみかみ献立★・・・よくかんで食べることで脳が活性化したり、歯並びがよくなったりするなど、からだにいいことがたくさんあります。今日のかみかみ献立は、カルシウムが豊富ないわしのフライと、かみごたえのある白玉を取り入れました。	
9	金	ごはん		さばのみそ煮	けんちん汁 切干大根の含め煮	さば みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう しいたけ えだまめ きりぼしだいこん	ごはん あぶら こんにやく さとう	あぶら	小学校 602	小学校 22.6	小学校 15.2	小学校 2.1	ワクワク湖東 生徒作成献立  湖東学校給食センターで職場体験をした、湖東中の生徒が考えた献立です。主菜は、旬のさばを使いみそ煮にしました。けんちん汁は、豆腐を炒めて作るすまし汁で、旬の野菜をしっかり味わってください。調理方法や味付けが重ならないように工夫されています。	
12	月	ごはん		若鶏肉の アップルソースかけ	はくさいのスープ わかめのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	りんご はくさい たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	ごはん あぶら こむぎこ ごまあぶら パンこ しらたまご	あぶら	小学校 635	小学校 23.6	小学校 16.7	小学校 2.2	●りんごについて・・・りんごの歴史は古く、およそ4000年前には、りんごが栽培されていたと考えられています。りんごには、生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。今日は、焼いた鶏肉に鳥取県産のりんごを使った、アップルソースをかけました。	
13	火	ごはん		はたはたのから揚げ	臭汁 白ねぎのそぼろ炒め	はたはた ごみそ あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい もやし しょうが しろうねぎ	ごはん あぶら こむぎこ ごまあぶら パンこ しらたまご	あぶら	小学校 616	小学校 22.4	小学校 18.2	小学校 2.1	●臭汁について・・・鳥取県の郷土料理である「臭汁」を作ります。臭汁の臭とは、だいずを水につけてすりつぶしたものです。臭をみそ汁に加えることで、からだを温めるので寒くなる今の時期にぴったりの汁物です。	
14	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きハンバーグ	ポトフ ごぼうサラダ	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ ごぼう キャベツ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ パンこ	ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	小学校 628	小学校 25.0	小学校 25.9	小学校 3.6	●ポトフについて・・・ポトフは、フランスの家庭料理の一つで、フランス語で「火にかけた鍋」という意味があります。食べるとからだを温めるため、フランスでは冬場によく作られているそうです。今日は、ウインナーと旬の野菜をたっぷり入れて作りました。	

*本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」がご覧いただけます。

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					
15	木	ご飯		さんまの塩焼き	吉野汁 だいずの五目煮	デザート ほか	さんま とりこ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しめじ えだまめ	ごはん でんぶん さつまいも さとう	小学校 695	小学校 27.4	小学校 22.5	小学校 2.4	●さんまについて…江戸時代にできたことわざに「さんまが出ると、あんまが引つ込む」というものがあります。これは、秋が旬のさんまは栄養が豊富に含まれているので、食べた人は元気になり、あんま(治療)に行かなくなるという意味です。さんまの脂には、血液をサラサラにして病気を予防する働きがあります。	
16	金	ご飯		豚肉の香味だれかけ	あじのつみれ汁 根菜のきんぴら	デザート ほか	ぶたにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん とうがらし	にんにく だいこん しょうねぎ しょうが ごぼう れんこん たけのこ	ごはん さとう あぶら でんぶん こむぎこ こんにやく	小学校 697	小学校 30.3	小学校 19.4	小学校 2.7	●根菜について…根菜とは、土の中で育った根や茎を食べる野菜のことです。おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれていて、かみごたえのあるものが多いです。今日は、きんぴらに、根菜のれんこん、ごぼう、にんじんを使いました。	
19	月	ご飯		砂丘かんしょとさけの揚げ煮	かぶのみそ汁 ほうれんそうのアーモンド和え	デザート ほか	さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが かぶ はくさい えのきたけ キャベツ	ごはん さとう あぶら こむぎこ アーモンド でんぶん さつまいも	小学校 657	小学校 22.4	小学校 17.5	小学校 2.2	★とっとりふるさと探検献立★…今月のふるさと探検食材は、賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に栽培されたさつまいも「砂丘かんしょ」です。砂地の畑で栽培される砂丘かんしょは、形がきれいで、甘く育つのが特徴です。今日は、砂丘かんしょとさけを角切りにして、揚げ煮にしました。	
20	火	ご飯		とっとりっ子ナゲット	ポークカレーシチュー くきわかめの梅和え	デザート ほか	とうふ とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん たまねぎ にんにく もやし なし うめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	小学校 692	小学校 22.6	小学校 16.7	小学校 3.0	●牛乳について…寒くなってきましたが、牛乳を残さずに飲んでいませんか。牛乳は、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどの栄養素をバランスよく含んでいます。しっかり飲んで、丈夫なからだをつくりましょう。		
21	水	大山小麦 コッペパン		甘酢ミートボール	ミネストローネ ジャーマンながいも	デザート ほか	とりこ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	だいこん キャベツ エリンギ にんにく たまねぎ	コッペパン さとう ながいも	小学校 589	小学校 23.2	小学校 21.8	小学校 3.2	●ながいもについて…鳥取県は、中部の砂丘地を中心にながいもの栽培が盛んです。土で栽培したもの比べて、砂地では真っ直ぐ長く育つのが特徴です。4月に植え付けされたながいもは、10月下旬ごろから収穫の時期を迎えています。	
22	木	ご飯		はまちのごまだれかけ	もずくのみそ汁 白ねぎとだいこんのべっこう煮	デザート りんごタルト	はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	はくさい しめじ だいこん しょうねぎ えだまめ しょうが	ごはん さとう あぶら でんぶん ごま こむぎこ りんごタルト	小学校 779	小学校 25.7	小学校 25.8	小学校 2.1	●白ねぎについて…白ねぎは、日光に当たらないように土寄せ(土をかぶせること)をして、白い部分が長くなるように育てます。独特のかおりがあり、生で食べると辛みがありますが、加熱することで甘くトロとした口当たりになります。	
26	月	ご飯		さわらのノンエッグマヨネーズ焼き	雨滝ゆばのすまし汁 キャベツの塩こうじ炒め	デザート ほか	さわら ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん しいたけ キャベツ	ごはん しおこうじ ノンエッグマヨネーズ あぶら	小学校 617	小学校 23.6	小学校 19.3	小学校 2.1	●さわらについて…さわらは、成長とともに名前が変わる出世魚です。味にくせがない白身の魚で、刺身や塩焼き、みそ焼きなどいろいろな味付けで楽しめます。今日は、ノンエッグマヨネーズ焼きにしました。	
27	火	ご飯		豆腐竹輪のもみじ揚げ	なめこのみそ汁 ひじきとさつまいもの炒り煮	デザート ほか	とうふちくわ とりこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	なめこ はくさい だいこん	ごはん さとう あぶら こむぎこ さつまいも こんにやく	小学校 677	小学校 24.6	小学校 19.0	小学校 2.9	●豆腐竹輪のもみじ揚げについて…紅葉が美しい季節になりました。今日の主菜は、もみじが赤く色づく様子をイメージした、豆腐竹輪のもみじ揚げです。天ぷらの衣にすりおろしたにんじんを混ぜて赤色を出しました。	
28	水	大山小麦 全粒パン		若鶏肉の白ねぎソースかけ	ブロッコリーのスープ いかとらっきょうのサラダ	デザート ほか	とりこ ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー とうがらし	しょうねぎ にんにく たまねぎ らっきょう キャベツ えだまめ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	小学校 601	小学校 27.7	小学校 23.8	小学校 3.3	★かみかみ献立★…8の付く日はかみかみ献立の日です。今日は、シャキシャキとした食感の「らっきょう」と、かみごたえのある「いか」を使ったサラダを献立に取り入れました。一口30回を目標に、よくかむことを意識して食べましょう。	
29	木	ご飯		さけの塩焼き	豚汁 大学いも	デザート ほか	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう	ごはん あぶら こんにやく さつまいも さとう	小学校 725	小学校 25.2	小学校 18.0	小学校 1.9	ワクワク湖東 湖東学校給食センターで職場体験をした、湖東中の生徒が考えた献立です。野菜がいっぱい入った「豚汁」と、湖東中校区の畑で栽培された旬のさつまいもを使った「大学いも」の献立です。地元の恵みに感謝していただきましょう。	
30	金	ご飯		オムレツのそぼろあんかけ	キムチスープ はるさめの酢の物	デザート ほか	たまご とりこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな とうがらし	しょうが はくさい キムチ もやし たまねぎ ほししいたけ キャベツ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	小学校 582	小学校 20.8	小学校 12.9	小学校 3.1	●キムチについて…キムチは唐辛子を使った韓国の漬物で、さまざまな具材が使われ、200種類以上あるそうです。辛さや酸味とともに鮮やかな赤色が食欲をそそります。キムチスープを飲んでからだを温めましょう。	

※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」がご覧いただけます。