



# 10月の予定献立表



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	火	ご飯		さばのみそだれかけ	ゆばのすまし汁 さつまいもの甘煮	デザート ほか	さば みそ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	たまねぎ	ごはん さつまいも こんにやく てまりふ さとう	小学校 652	小学校 26.4	小学校 16.1	小学校 2.3	●さつまいもについて…切った時に出る白い液体はヤラピンと呼ばれ、さつまいもに多く含まれる食物繊維とともに便通をよくし、おなかの調子を整えるはたらきがあります。今日は、鳥取市内で学校給食用に計画栽培されているさつまいもの甘煮にしました。	
2	水	大山小麦 コッペパン		かぼちゃコロッケ	ミネストローネ ほうれんそうのソテー		ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ にんにく スイートコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ こもぎこ でんぶん	あぶら オリーブあぶら	小学校 595	小学校 18.8	小学校 22.6	小学校 2.7	●かぼちゃについて…今から約500年前にポルトガル人が、カンボジアの産物として日本に「カンボジア瓜」を伝えたことが始まりと言われています。かぼちゃには、ビタミンEが含まれていて、血液の流れをよくするはたらきがあります。
3	木	ご飯		さわらの塩こうじ焼き	具たくさん根菜汁 はくさいの煮びたし		さわら みそ とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	れんこん ごぼう しいたけ はくさい	ごはん こんにやく さとう しおこうじ	621 712	27.3 31.6	15.6 17.3	2.3 2.6	●具たくさん根菜汁について…根菜とは、植物の根や茎といった土の中に食べる部分がある野菜のことを言います。秋から冬にかけておいしくなり、体を温めるはたらきがあるため、寒くなるこれからの季節にぴったりの食材です。今日は、れんこんやごぼう、にんじんの入った根菜汁にしました。	
4	金	ご飯		豚肉の梨ソース炒め	ながいものすまし汁 切干大根のさっぱり和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし きゅうり	キャベツ たまねぎ グリーンピース なし うめ えのきたけ	ごはん さとう ながいも	あぶら	563 649	21.2 25.0	10.7 11.5	2.1 2.6	●ながいもについて…今日の給食に使われているながいもは、鳥取県中部の砂丘地帯で栽培されている「砂丘ながいも」です。まっすぐで長く、肌がきれいなのが特徴です。鳥取県の特産品のひとつにもなっています。
7	月	わかめ ご飯		さけの塩焼き	なめこ汁 ごぼうサラダ		さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ ごぼう はくさい キャベツ きゅうり	ごはん ごまドレッシング	583 667	25.1 29.3	14.4 15.8	3.1 3.9	●さけについて…さけは、白身魚の仲間ですが、身の色が赤見えるのは、アスタキサンチンと呼ばれる色素が含まれているためで、えびやかににも多く含まれています。アスタキサンチンには、抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や疲労回復に役立ちます。	
8	火	ご飯		玄米入り平つくね	のっぺい汁 かぼちゃとれんこんの煮物		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ さやいんげん	たけのこ だいこん れんこん たまねぎ しめじ しょうが	ごはん げんまい パンこ こんにやく でんぶん さとう	623 716	21.1 24.1	15.0 16.4	2.3 2.6	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、だ液の分泌を促して消化を助けたり、むし歯を予防したりする効果があります。今日の給食には、かみこたえのあるたけのこやれんこんを取り入れました。しっかりとかむことを意識して食べましょう。	
9	水	米粉パン		おさかなカツ	肉うどん キャベツの炒め物		ぎゅうにく すけとうだら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし チンゲンサイ	ほしいたけ たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごめこパン パンこ うどん でんぶん	あぶら	618 736	27.9 32.7	22.8 26.3	3.1 3.7	●米について…古くから日本の食事に欠かすことのできない主食です。炊くとご飯になりますが、もちや団子、せんべい、酢や酒など、多くのものが米からできています。今日の給食の米粉パンもそのひとつです。鳥取市産のコシヒカリ、ひとめぼれ、きぬむすめを使用して作られています。
10	木	ご飯		しいらのバジル焼き	白ねぎのコンソメスープ だいずのトマト煮	ブルーベリー タルト	しいら ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	バジル にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ しろねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう ブルーベリータルト	あぶら オリーブあぶら	694 786	27.1 31.8	17.3 18.6	1.8 2.3	★目の愛護デー献立★…10月10日は目の愛護デーです。トマトやブロッコリーなどの緑黄色野菜は、光によるダメージから目を守るルテインや目のはたらきをよくするビタミンAを多く含んでいます。いつまでも健康な目を保つために、目によい食材を進んで食べましょう。
11	金	ご飯		若鶏肉のから揚げ	キムチチゲ 三色ナムル		とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら キャベツ はくさいキムチ もやし きくらげ	だいこん きゅうり きくらげ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	745 854	30.1 34.3	26.6 29.8	3.2 3.9	●ナムルについて…ナムルは韓国語で「和え物」を意味し、韓国の家庭で親しまれている料理のひとつです。野菜や山菜を調味料とごま油を使って和えるのが特徴です。今日はもやしときゅうりときくらげを使って三色のナムルに仕上げました。
15	火	ご飯		さばのおろしかけ	秋なすのみそ汁 きんぴらごぼう		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん とうがらし	だいこん なす ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	619 707	27.1 31.0	15.8 17.4	2.6 3.0	●さばについて…秋から冬にかけて、脂がのっておいしい時期です。さばに多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をサラサラにしたり、脳を活性化したりするはたらきがあり、生活習慣病予防に効果的です。

※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」がご覧いただけます。



# 10月の予定献立表



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	小学校	中学校	小学校	中学校		
16	水	大山小麦 コッペパン		春巻き	はるさめのスープ いろどりサラダ	ほか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しめじ だいこん キャベツ	コッペパン はるさめ きゅうり たまねぎ こむぎこ スイートコーン	あぶら ドレッシング	613	18.0	25.9	3.0	●しめじについて…カルシウムの吸収を助ける栄養素であるビタミンDが多く含まれています。じょうぶな骨をつくったり、免疫力や新陳代謝を高めますことに役立ちます。	
							692	20.3	27.6	3.5	中学校	中学校	中学校	中学校				
17	木	ご飯		信田煮	紅白かまぼこのすまし汁 こまつなの炒め物	ほか	あぶらあげ 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 ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	623	20.7	17.2	2.7	●信田煮について…油揚げを使う料理には「信田」という名前がつけられます。これは、大阪の信太の森にすんでいた白きつねの大好物が油揚げだったということに由来しています。今日は、油揚げの中に豚肉やにんじんなどが詰まった信田煮です。	
							686	22.2	17.5	2.9	小学校	中学校	小学校	中学校				
18	金	秋の香り ご飯		はまちのフライ	白ねぎたっぷり塩ちゃんこ らっきょう和え	ほか	はまち とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しろねぎ きゅうり だいこん にんにく たまねぎ らっきょう しめじ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん さつまいも	あぶら ドレッシング	707	25.7	25.1	3.7	★とっとりふるさと探検献立～らっきょう～★毎月19日の食育の日は、鳥取市内の食材を紹介する「とっとりふるさと探検」を実施しています。福部町で生産されているらっきょうは、透き通るような白さとシャリシャリとした食感が特徴です。	
							834	29.9	29.2	4.2	小学校	中学校	小学校	中学校				
21	月	ご飯		かれのいから揚げ	たまねぎのみそ汁 うの花の炒り煮	ほか	えてがれい みそ おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だいこん たまねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	613	24.7	15.3	2.2	●うの花について…おからの別名で、大豆から豆腐を作る過程で出る絞りかすがうの花です。たんぱく質や食物繊維、ミネラル、ポリフェノールが豊富で、体の中の余分なものを外に出してくれるのはたらきがあります。給食では、鳥取県産の大豆からできたうの花を使っています。	
							706	28.5	17.0	2.8	小学校	中学校	小学校	中学校				
23	水	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	たらのスープ フルーツミックス	ほか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず たら	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく だいこん しょうが みかん りんご	コッペパン さとう カクテルゼリー	あぶら	578	26.9	19.0	2.8	●たらについて…1年を通して水揚げされていますが、秋から冬にかけてが最も漁獲量が多い魚です。真っ白な身で、ふわふわとした食感とあっさりとした味が特徴です。今日は、鳥取港で水揚げされたたらをスープに入れました。	
							688	31.5	21.8	3.3	小学校	中学校	小学校	中学校				
24	木	ご飯		ほうれんそう入り オムレツ	秋の実りポトフ ブロッコリーのサラダ	ほか	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ ブロッコリー	れんこん ごぼう まいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	635	19.9	16.0	2.1	●まいたけについて…まいたけに多く含まれているβ-グルカン(ベータグルカン)は、食物繊維の一種で、おなかの中をきれいにしたり、病気から体を守ったりするのはたらきがあります。しっかりと食べて元気な体を作りましょう。	
							725	22.3	17.8	2.5	小学校	中学校	小学校	中学校				
25	金	ご飯		さんまの かぼすレモン煮	とっとりきのこのみそ汁 大学いも	ほか	さんま あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	かぼす レモン しめじ たまねぎ えのきたけ (小)あかなし	ごはん さつまいも さとう	あぶら	860	23.6	29.6	2.2	★秋の味覚献立★…秋は、「食欲の秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん手に入る季節です。今日は、秋が旬のさつまいもやきのこ、さんまを献立に取り入れました。秋の実りに感謝しながら味わって食べましょう。	
							935	25.6	31.2	2.5	小学校	中学校	小学校	中学校				
28	月	ご飯		さわらの梅あんかけ	肉じゃが れんこんのごま酢和え	ほか	さわら ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ えだまめ たまねぎ れんこん キャベツ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	ごま	658	25.4	14.1	2.1	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、味覚の発達や脳の活性化につながります。一口食べるごとに30回はかむことを意識して食べましょう。	
							758	29.5	15.8	2.6	小学校	中学校	小学校	中学校				
29	火	ご飯		トンカツ	もずくスープ 切干大根のピリ辛炒め	ほか	ぶたにく もずく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな どうがらし	たまねぎ キャベツ えのきたけ きりぼしだいこん たけのこ	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	657	19.4	20.4	2.0	●もずくについて…表面のぬるぬるとした部分には、「フコダイン」と呼ばれる成分が含まれています。血液中のコレステロール値を減らしたり、腸の中の善玉菌を増やしたりするのはたらきがあり、健康な体づくりにぴったりな食材です。	
							764	21.9	23.7	2.5	小学校	中学校	小学校	中学校				
30	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きミートボール	砂丘かんしょの クリームシチュー りっちゃんサラダ	ほか	とりにく ぎゅうにゅう ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン さつまいも じゃがいも さとう こむぎこ	オリーブあぶら	638	23.7	21.7	2.9	●りっちゃんサラダについて…小学校1学年の国語科で学習する「サラダでげんき」に出てくるりっちゃんが、病気のお母さんのために作るサラダを再現しました。サラダの中に入っている食べ物を確認しながら食べてみてください。	
							741	27.0	24.2	3.4	小学校	中学校	小学校	中学校				
31	木	ご飯		ますのノンエッグ マヨネーズ焼き	みそけんちん汁 白ねぎのしょうが炒め	ほか	ます どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが しろねぎ キャベツ (中)あかなし	ごはん こんにやく さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	610	27.4	15.3	2.2	●みそけんちん汁について…「けんちん汁」の由来は、鎌倉時代に肉や魚を使わない精進料理として作られていたことが始まりだと言われています。にんじんやごぼう、とうふ、こんにやくなど、たくさんの具材を煮込むのが特徴で、今日はみそ味のけんちん汁に仕上げました。	
							715	31.8	17.1	2.6	小学校	中学校	小学校	中学校				

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。