



令和 元年10月 予定献立表

今月の給食目標

元気なからだをつくろう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものの はたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								赤（あか）		緑（みどり）		黄（き）					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群 魚・肉・卵・大豆など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など				
1	火	今日から10月がスタートしました。今月の給食目標は『元気なからだをつくろう』です。栄養バランスの良い1日3回の食事、運動で体力づくり、休養、睡眠で生活リズムを整えることが大切です。	ご飯		さわらの甘酢がらめ	なめこのみそ汁 切干大根の含め煮		さわら あぶらあげ とうふ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが なしピューレ なめこ たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 681 中学校 808	29.1 33.8	344 371	2.2 2.6
2	水	揚げパンは、昔からある給食の人気メニューの一つです。今日は、きなこ揚げパンです。給食センターで約1000個のコッペパンを揚げて、きなこグラニュー糖をまぶしました。	きなこ揚げパン		発芽玄米入りつくね	コンソメスープ キャベツのソテー		きなこ とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン グラニューとう はつがげんまい じゃがいも	あぶら	699 815	28.6 31.7	328 349	3 3.4
3	木	じゃがいもは、エネルギーのもととなる炭水化物や、かぜを予防するビタミンCが豊富な食べ物です今日は国府町産のじゃがいもがみそ汁の中に入っています。	五目ご飯		竹輪の磯辺揚げ	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうののり酢和え		とりにく ちくわ あぶらあげ みぞ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう たまねぎ キャベツ	ごめ こんにゃく こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	627 755	24.8 29.2	322 348	3.4 4.3
4	金	ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜で、別名「花野菜」と呼ばれています。ビタミンCが豊富に含まれていて、かぜを予防したり、肌の調子を良くする働きがあります。	ご飯		スタミナ納豆	雨滝豆腐のすまし汁 ブロッコリーのごま炒め		とりにく なっとう とうふ かき揚げ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	594 704	28.5 33.5	340 365	2.5 2.9
7	月	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、脳の働きを活発にする効果があります。成長期のみなさんには特に積極的に食べてほしい食材の一つです。	ご飯		さばのカレー焼き	五目煮 いかときゅうりの酢の物		さば ぶたにく さつまいも いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	636 758	28.7 34	301 314	2.8 3.3
8	火	毎月8（歯）のつく日にはよくかんで食べるかみかみ献立を取り入れています。一口30回を目標によくかんで食べましょう。	ご飯		かみかみソースカツ	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく あつあげ みぞ さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ しめじ	ごめ でんぶん こむぎこ パンこ さとう こんにゃく	あぶら	673 807	26.7 31.5	349 375	2.5 3.2
9	水	今日は約1000個のハンバーグを一つ一つにねいに形を整えて焼き、バーベキューソースをかけた給食センター特製の手作りハンバーグです。味わって食べてください。	大山小麦コッペパン		手づくりハンバーグ	押し麦のスープ いろどりサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう とうふ ベーコン いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ホールコーン なしピューレ しょうが にんにく しろねぎ キャベツ	コッペパン パンこ さとう じゃがいも むぎ	あぶら ドレッシング	678 808	30.1 35.4	323 343	4 4.6
10	木	みなさんは秋の味覚といえは何を思い浮かべますか？今日は、さけ、ごぼう、さつまいも、栗など、秋が旬の食材を使った「秋の味覚献立」です。ごぼうは、食物繊維が多く含まれています。	ご飯		あきさけのみそかけ	鶏ごぼう汁 キャベツのおかか煮	さつまいもと栗のタルト	さけ みぞ とりにく いとかまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん しろねぎ キャベツ	ごめ こんにゃく さつまいもとくりのタルト	ごまあぶら あぶら	671 778	27.7 33.2	377 390	2.5 2.9
11	金	大学いもは、さつまいもを油で揚げ、甘いたれを合わせて作ります。昔、大学前で売られていたことから大学いもという名前がついたと言われています。	ご飯		焼肉	キムチスープ 大学いも		ぶたにく みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん たまねぎ しょうが にんにく なしピューレ はくさいキムチ	ごめ さとう はるさめ さつまいも	あぶら	692 826	23.5 27.3	318 336	2.2 2.8
15	火	白ねぎは、鳥取県の特産品です。白ねぎに含まれる「アリシン」は血のめぐりを良くし、疲れをとる働きがあります。	ご飯		若鶏肉のレモンソースかけ	白ねぎのスープ ジャーマンポテト		とりにく うおそうめん ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン きくらげ たまねぎ ホールコーン しろねぎ えだまめ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	627 830	24.2 28	271 282	2.6 3
16	水	今日のとっとり焼きそばの中には、鳥取県東部の特産品の豆腐竹輪が入っています。豆腐竹輪は魚のすり身に豆腐を入れて作ったもので、ふんわりやわらかい食感が特徴です。	大山小麦コッペパン		いかしゅうまい	とっとり焼きそば ツナサラダ		いか たら(しゅうまい) ぶたにく とうふちくわ かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり だいこん	コッペパン やきそばめん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	722 818	30.4 33.4	350 368	3.7 4



令和 元年10月 予定献立表

今月の給食目標

元気なからだをつくろう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								赤（あか）		緑（みどり）		黄（き）					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群 魚・肉・卵・大豆など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など				
17	木	のっぺい汁は郷土料理の一つで、片栗粉などでとろみをつけた汁物です。汁にとろみをつけることで、冷めにくくなる効果があります。	わかめ ご飯		はたはたの フライ	のっぺい汁 干草和え	梨 (中学校)	はたはた あぶらあげ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう だいこん もやし えのきだけ なし	ごめ さといも	あぶら ごまあぶら	小学校 604 中学校 748	22.6 27	342 366	2.4 2.8
18	金	毎月19日の食育の日は、鳥取ふるさと探検献立です。今月の食材は、福部町の特産品の「らっきょう」です。地元でとれたおいしい食材を味わって食べてください。	ご飯		豚肉の らっきょうソース かけ	さつまいものみそ汁 まいたけきんぴら		ぶたにく あぶらあげ みそ さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	なしビューレ らっきょう たまねぎ えのきだけ おくら ごぼう	ごめ さとう さつまいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	651 778	26.4 31	324 345	2.8 3.5
21	月	鳥取県はかれいの消費量が全国トップクラスで、給食でも馴染みが深い魚です。給食では、鳥取港で水揚げされた「エテガレイ」を使用しています。	ゆかり ご飯		かれいの から揚げ	もすくのすまし汁 だいこんのべっこう煮		かれい かき揚げ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えだまめ	ごめ でんぶん こむぎこ	あぶら	611 706	27.9 30.6	309 326	3.6 4.1
23	水	牛肉には、体を作る働きのある「たんぱく質」や、体の中に酸素を運ぶ働きのある「鉄分」が多く含まれています。しっかり食べて元気なからだを作りましょう。	大山小麦 コッペパン		豆腐ハンバーグの あんかけ	ビーフシチュー かいそうサラダ		とりにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ だいこん ホールコーン	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	655 751	25.6 28.6	500 515	3.5 4.2
24	木	りっちゃんサラダは、小学校一年生が国語で学習する「サラダでげんき」のお話の中に登場するサラダです。今日は、お話の中に出てくる12種類の食材をすべて使ってサラダを作りました。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	かきたま汁 りっちゃんサラダ	梨 (福部幼・小、 童、園)	とりにく たまご かき揚げ ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ ホールコーン なし	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら	695 825	26.5 30.5	278 290	2.2 2.6
25	金	さといもは、秋が旬の食材で、今月の給食に多く登場します。さといもの表面のヌルヌルは、食物繊維という栄養でお腹の調子を整える働きがあります。	ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	さといものみそ汁 根菜の炒め物	梨 (国府東、 宮ノ下)	サーモン みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ ごぼう なし	ごめ しおこうじ さといも こんにゃく	あぶら	642 710	27.7 29.6	303 316	2.4 2.8
28	月	毎月8の付く日はかみかみ献立の日です。今日はかみかみじゃこサラダの中にカルシウムが豊富なちりめんじゃこや小松菜が入っています。しっかりかんで食べましょう。	麦ご飯		照り焼き チキン	秋の実りカレー かみかみじゃこサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ にんにく だいこん たまねぎ えだまめ にんにく なしビューレ	ごめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら ごまあぶら	738 883	44 52.5	322 342	3.2 3.9
29	火	地元鳥取港では、するめいかや白いかなどが多く水揚げされているため、給食でもひんばんに登場します。いかは、疲労回復に効果があるタウリンという栄養含まれています。	ご飯		いか南蛮	チンゲンサイのスープ 春雨の炒め物		いか とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	にんにく れんこん ごぼう もやし ホールコーン たまねぎ	ごめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら	610 721	19.8 22.3	294 309	2.6 3
30	水	グラタンは、「表面を焼いて焦げ目をつけた料理」という意味です。今日は、国府町産の白ねぎと、鳥取港で水揚げされた、たらを使って給食センター特製のグラタンを作りました。	大山小麦 黒糖パン		白ねぎと たらのグラタン	ポトフ フルーツミックス		たら ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ キャベツ みかん パイン もも	コッペパン こくとう マカロニ じゃがいも とうもろこしプリン(フルーツミックス)	バター あぶら	645 775	25.2 30	351 381	3.1 3.8
31	木	鳥取市の学校給食では、気高町酒ノ津の天然のわかめを使っています。わかめには、骨を強くする働きのあるカルシウムや、お腹の調子をよくする食物繊維が多く含まれています。	ご飯		豚肉の ピリ辛焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 ほうれんそうのごま炒め		ぶたにく かき揚げ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ なしビューレ えのきだけ キャベツ	ごめ さとう	ごま あぶら	602 719	26.4 31.7	378 413	2.3 2.8

* 太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。

国府学校給食センター