



令和 元年9月 予定献立表

今月の給食目標

鳥取県の産物を知ろう



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					
2	月	今月の給食目標は「鳥取県の産物を知ろう」です。給食にも鳥取県で作られた食べ物を使っています。献立に使われている食べ物にも興味を持ちながら食べてください。	ご飯		サーモンの バジル焼き	じゃがいもの そぼろ煮 キャベツの ツナ和え		サーモン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	コーン レモン	ごめ じゃがいも しらたき じゃがいもでんぶ さとう	オリーブあぶら あぶら	小学校 658	27	296	2.1
3	火	今日は国府東小学校に栄養教諭の勉強で来られた美智生の方が考えてくださった献立です。地元や旬の食材を味わってほしいという想いから、鳥取県の特産品のはたはたや、国府町で作られたまいたけや、今が旬のみょうがを取り入れられました。	ご飯		はたはたの から揚げ	みょうがの すまし汁 まいたけの きんぴら	二十世紀梨 (国府東、 福部未来学園、 言、豊)	はたはた とうふ ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	みょうが えのきたけ たまねぎ まいたけ ごぼう なし	ごめ じゃがいもでんぶ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごま	613	23.9	293	2.5	
4	水	とうがんは漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏に旬をむかえる野菜です。分厚い皮に覆われているため長い間保存ができ、冬でもおいしく食べられることができることから、この名前が付いたと言われています。	大山小麦 コッパン		若鶏肉の レモンソース かけ	とうがんの スープ いかと海そうの サラダ		とりにく ベーコン いか	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん ねぎ	レモン とうがん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいもでんぶ さとう	ドレッシング	593	24	306	3.5	
5	木	切干大根は大根を切って干したものです。干すことで長期間保存ができ、甘みが増しておいしくなります。また、日光を当てて干すことで、カルシウムやビタミンなどの栄養価が生の大根より多くなっています。	ご飯		はまちの しょうが焼き	はなぶのすまし汁 切干大根の きめ煮	二十世紀梨 (宮ノ下、 国府中)	はまち かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが えのきたけ たまねぎ しろねぎ しいたけ きりぼしだいこん	ごめ ふ さとう	あぶら	616	25	293	3	
6	金	ぶどうは鳥取県中部や、国府町で多く栽培されています。ぶどうは約1年間たかさんの手間ひまをかけて作られる果物です。今日のぶどうも生産者の方が思いを込めて一生けん命作られています。味わって食べてください。	ご飯		豚肉の 甘酢あんかけ	厚揚げのみそ汁 ひじきの和え物	国府産 ぶどう	ぶたにく あつあげどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり キャベツ ぶどう	ごめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら ドレッシング	632	25.3	352	2.5	
9	月	オムライスには日本で生まれた料理で、明治時代に洋食屋で働く人のまかないご飯として考えられメニューだそう。今日は自分でチキンライスの上に薄焼きたまごをのせて食べるセルフオムライスです。ケチャップをかけて食べてください。	チキン ライス		薄焼き たまご	雨滝豆乳シチュー はるさめサラダ	一食 ケチャップ	とりにく たまご ベーコン とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ コーン	ごめ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら シチュールー	741	23.7	294	3.8	
10	火	キャベツは日本で2番目に多く作られている野菜です。食べ過ぎなどで、調子の悪くなった胃を健康な状態にもどしてくれるキャベジンという栄養素が多く含まれています。	ご飯		さばの 塩焼き	国府たまねぎの みそ汁 キャベツの スタミナ炒め		さば あぶらあげ どうじゅう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ にんにく	ごめ さとう	あぶら	598	26.6	303	2.4	
11	水	今日は国府東小学校のリクエスト献立です。給食委員会が全校児童に好きな給食のアンケートを行い、その中で特に多かったメニューを献立に取り入れられました。今日は自分の好きな給食を考えながら食べてみてください。	大山小麦 コッパン		若鶏肉の から揚げ	ラーメン 納豆サラダ		とりにく ぶたにく なるとまき なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	パン じゃがいもでんぶ こむぎこ ちゅうかめん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	706	29.6	332	3.5	
12	木	9月12日は「とっとり県民の日」です。これにちなんで今日は牛肉、豚肉、大豆、わかめ、えび、らっきょう、二十世紀梨、野菜などたくさん鳥取県産の食材を献立に取り入れられました。鳥取の恵みに感謝していただきましょう。	雑穀玄米 入りのご飯		鳥取のうま味 ぎゅーっと ドライカレー	わかめと えびのスープ 砂丘らっきょうの 和え物	二十世紀梨 ゼリー	ぎゅうにく ぶたにく だいず えび かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ らっきょう	ごめ げんまい ゼリー さとう	あぶら カレールー	617	23.8	318	3	



令和 元年9月 予定献立表

今月の給食目標

鳥取県の産物を知ろう



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		おもにからだのちようしをととのえる		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				
13	金	今日9月13日は十五夜です。十五夜とは1年の中で月が1番きれいに見える日とされ、昔からお月見の行事が行われていました。お月見では収穫に感謝し里いもやだんごをお供えます。給食でもお月見にちなんだメニューを出しました。	ご飯		さんまの 竜田揚げ	お月見汁 甘長とうがらしの 炒め物	お月見 デザート	さんま とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまながとうがらし	しょうが ごぼう まいたけ なす たまねぎ	ごめ じゃがいもでんぷん さとう さといも しらたまもち だんご	あぶら	759	25.4	313	2.5
17	火	給食に使われている豆腐は国府町で作られている雨滝豆腐です。扇ノ山の水と、鳥取県産の大豆のサチユタカ、天然のにがりを使って作られています。地元で作られる食べ物に関心を持って食べてください。	ご飯		ますの 塩こうじ焼き	雨滝豆腐のみそ汁 炒りどり		ます どうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こなつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごめ こんにやく さとう	あぶら	602	25.9	319	1.9
18	水	8の付く日のかみかみ献立の日です。今の食事はやわらかい食べ物が増え、昔に比べて噛む回数が減り歯周病などの病気にかかる人が多くなってきているそうです。健康のためにも、しっかりよく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。	大山小麦 コッパパン		ささみの コーンフレーク 揚げ	かぼちゃの ポタージュ かみかみサラダ		とりにく ベーコン どうにゅう いか	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン コーンフレーク パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら シチュールー ドレッシング	729	28.8	304	3.4
19	木	毎月19日に食育の日は、鳥取ふるさと探検献立です。今月の食材は、鳥取県の特産品の一つにもなっている「梨」です。今日は地元で作られた梨をフルーツミックスに入れました。食感や香りも楽しみながら、味わって食べてください。	ご飯		酢鶏の 砂丘めぐり	鳥取さくらげ入り スープ 梨入り フルーツミックス		とりにく ベーコン どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ しめじ らっきょう えのきたけ たけのこ	ごめ じゃがいもでんぷん こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	623	21.9	305	2.1
20	金	たまごには、体の中で血や肉となるたんぱく質や貧血を予防する鉄を多く含んでいます。特にたまごのたんぱく質はたいへん優れていることから「たんぱく質の王様」とも呼ばれています。	ご飯		出し巻き たまごの あんかけ	肉じゃが ほうれんそうの ごま炒め	いっしょく 一食 おかか ふりかけ	たまご ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり(ふりかけ)	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごめ じゃがいもでんぷん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	697	26.3	355	3.5
24	火	ひじきには、成長期のみなさんにとって特に必要な栄養のカルシウムや、お腹の中をきれいにする働きのある食物繊維などが多く含まれています。今日はひじきに味がしみ込むよう時間をかけて煮込みました。よく噛んで食べてください。	ご飯		あごの メンチカツ	しょうががり みそ汁 ひじきの炒り煮		とびうお とりにく あぶらあげ みそ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ちやし しろねぎ	ごめ パンこ じゃがいもでんぷん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	626	22.2	327	2.5
25	水	あじは、味が良いことから「あじ」と呼ばれるようになったと言われています。おいしさの秘密はうま味成分イノシン酸を多く含んでいるためだと言われています。今日はあじにピザソースをかけたあじのピザ焼きです。	大山小麦 コッパパン		あじの ピザ焼き	豆腐団子の スープ マカロニサラダ		あじ ぶたにく とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン パジル チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ きゅうり にんにく しめじ キャベツ コーン レモン	パン パンこ マカロニ さとう	オリーブあぶら	579	27.6	370	3.1
26	木	鳥取県中部で多く作られている砂丘ながいもは、砂丘地で作られているため、肌がきれいで、長くまっすぐに伸びているのが特徴です。鳥取県の特産品の一つにもなっています。今日はながいもをすりおろしてお好み焼きに入れました。	ゆかり ご飯		砂丘 ながいもの お好み焼き	もすくスープ だいこんの 和え物		いか とりにく ツナ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう のり もすく	にんじん	ちやし だいこん きゅうり	ごめ ながいも こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	619	22.5	304	3.6
27	金	みそは、日本人の食卓に欠かすことのできない調味料で、大豆を発酵させて作ります。みそは長く保存ができるため戦国時代には、兵食としても食べられていたそうです。	ご飯		豚肉と大豆の みそがらめ	あご竹輪の すまし汁 こまつなの おかか煮		だいす ぶたにく あごちくわ どうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごめ じゃがいもでんぷん さとう	あぶら	631	28.6	319	2.2
30	月	きのこには、おなかの中をきれいに掃除してくれる食物繊維が豊富に含まれています。今日のカレーには国府町で生産されている、まいたけとしめじを入れました。給食では地元で作られた食べ物を積極的に使っています。使われている食材に関心を持ちながら食べてほしいです。	麦ご飯		ミートボール	国府産きのこの カレー かおり和え		とりにく ぶたにく(ミートボール)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり エリンギ にんにく まいたけ しめじ キャベツ	ごめ おおむぎ じゃがいも	カレールー あぶら	676	23	314	3.5

* 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



令和元年 9月

予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき									
							赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)					
							おもにからだをつくる						おもにからだのちようしをとのえる		おもにエネルギーになる	
							1群	2群	3群	4群	5群	6群				
							魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海そうなど	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの	こく糖・いも糖・砂糖など	油など				
2	月	ご飯		サーモンの バジル焼き	じゃがいもの そぼろ煮 キャベツの ツナ和え		サーモン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	コーン レモン	こめ じゃがいも しらたき じゃがいもでんぶ さとう	オリーブあぶら あぶら			
3	火	ご飯		はたはたの から揚げ	みょうがの すまし汁 まいだけの きんぴら	二十世紀梨 (国府東、 福部未来学園、 盲、聾)	はたはた とうふ ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	みょうが えのきだけ たまねぎ まいだけ ごぼう なし		こめ じゃがいもでんぶ こむぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま			
4	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の レモンソース かけ	とうがんの スープ いかと海そうの サラダ		とりにく わかめ ベーコン いか	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	レモン とうがん わかめ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり		パン じゃがいもでんぶ さとう	ドレッシング あぶら			
5	木	ご飯		はまちの しょうが焼き	花心のすまし汁 切干大根の 含め煮	二十世紀梨 (宮ノ下、 国府中)	はまち かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが えのきだけ たまねぎ しろねぎ しいたけ きりぼしだいこん	なし	こめ ふ さとう	あぶら			
6	金	ご飯		豚肉の 甘酢あんかけ	厚揚げのみそ汁 ひじきの和え物	国府産 ぶどう	ぶたにく あつあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり キャベツ ぶどう		こめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら ドレッシング			
9	月	チキン ライス		薄焼き たまご	雨滝豆腐シチュー はるさめサラダ	一食 ケチャップ	とりにく たまご ベーコン とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ しめじ きゅうり キャベツ コーン		こめ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら シチュールー			
10	火	ご飯		さばの 塩焼き	国府たまねぎの みそ汁 キャベツの スタミナ炒め		さば あぶらあげ とうにゅう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきだけ しろねぎ キャベツ にんにく		こめ さとう	あぶら			
11	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の から揚げ	ラーメン 納豆サラダ		とりにく ぶたにく なるこ たまご さつま とう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	たけのこ	パン じゃがいもでんぶ こむぎ ちゅうかめん	あぶら ノンエックマヨネーズ			
12	木	発芽玄米 入りご飯		鳥取のうま味 ぎゅーと ドライカレー	わかめと えびのスープ 砂丘らっきょうの 和え物	二十世紀梨 ゼリー	ぎゅうにく ぶたにく わかめ だいず えび かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チングンサイ	たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ らっきょう		こめ けいまい ゼリー さとう	あぶら カレールー			
13	金	ご飯		さんまの 竜田揚げ	お月見汁 甘長とうがらしの 炒め物	お月見 デザート	さんま ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あまながとうがらし	しょうが こぼう まいだけ なす たまねぎ		こめ じゃがいもでんぶ さとう さといも しらたまも だんご	あぶら			
17	火	ご飯		ますの 塩こうじ焼き	雨滝豆腐のみそ汁 炒りどり		ます とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ えのきだけ ごぼう		こめ こんにゃく さとう	あぶら			
18	水	大山小麦 コッペパン		ささみの コーンフレーク 揚げ	かぼちゃの ポタージュ かみかみサラダ		とりにく ベーコン とうにゅう いか	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ		パン コーンフレーク パンこ	ノンエックマヨネーズ あぶら シチュールー ドレッシング			
19	木	ご飯		酢鶏の 砂丘めくり	鳥取さくらげ入り スープ 梨入り フルーツミックス		とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ しめじ らっきょう えのきだけ たけのこ	きくらげ なし パイ	こめ じゃがいもでんぶ こむぎ さとう ゼリー	あぶら こまあぶら			
20	金	ご飯		出し巻き たまごの あんかけ	肉じゃが ほうれんそうの ごま炒め	一食 おかか ふりかけ	たまご ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり(ふりかけ)	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ		こめ じゃがいもでんぶ さとう こんにゃく さとう	あぶら ごま			
24	火	ご飯		あごの メンチカツ	しょうが入り みそ汁 ひじきの炒り煮		とひらお とりにく あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし しろねぎ		こめ パンこ じゃがいもでんぶ こむぎ さとう こんにゃく	あぶら			
25	水	大山小麦 コッペパン		あじの ピザ焼き	豆腐団子の スープ マカロニサラダ		あじ ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン きピーマン バジル チングンサイ にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン レモン	きゅうり	パン パンこ マカロニ さとう	あぶら			
26	木	ゆかり ご飯		砂丘 ながいもの お好み焼き	もずくスープ だいこんの 和え物		いか とりにく ツナ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう のり もずく	にんじん	もやし しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ しろねぎ	だいこん きゅうり	こめ なまいこ こむぎ	あぶら ごま ノンエックマヨネーズ			
27	金	ご飯		豚肉と大豆の みそがらめ	あご竹輪の すまし汁 こまつなの おかか煮		だいず ぶたにく あちくわ とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきだけ たまねぎ しろねぎ キャベツ		こめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら			
30	月	麦ご飯		ミートボール	国府産きのこの カレー かおり和え		とりにく ぶたにく(ミートボール)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ にんにく まいだけ しめじ キャベツ	きゅうり もやし なし	こめ おむぎ じゃがいも	カレールー あぶら			