

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	献立名				食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもとにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果 物	こく類・いも類 さとう・菓子					油 類
1	火	★雨滝ゆばについて 国府町には、日本の滝百選に選ばれた「雨滝」があります。給食では、雨滝の澄み切った水と、甘みがある鳥取県産の大豆で作られた雨滝ゆばを使います。今日は、すまし汁に入れました。	五目ご飯		さわらの あま 甘みそかけ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 にらのツナ和え	さつまいもと 菓のタルト	さわら とりにく みそ ツナ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ ほししいたけ ごぼう もやし しょうが	こめ さとう さつまいもと くりのタルト		(小) 657 (中) 748	(小) 28.0 (中) 32.4	(小) 310 (中) 331	(小) 3.1 (中) 3.8
2	水	★ほうれんそうについて 色の濃い緑黄色野菜であるほうれんそうは、カロテンやビタミンC、ミネラルなどが多く含まれている、栄養価が高い野菜です。特に、貧血予防に役立つ鉄分が多く含まれています。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	あつあ 厚揚げのみそ汁 ほうれんそうのおかか煮		とりにく あつあげ いとかまぼこ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろうねぎ しめじ キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら	673 781	25.1 28.7	324 346	2.3 2.9
3	木	★切干大根について 給食では、鳥取県の西部で作られた切干大根を使っています。干すことによって保存性が高まるだけでなく、カルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養素やうまみがぎゅっと凝縮されます。	ご飯		さばの カレー焼き	にく 肉じゃが きりぼしだいこん ず もの 切干大根の酢の物		さば ぶたにく さつまあげ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	663 772	28.3 33.3	306 321	2.4 2.8
4	金	★納豆ボールについて 納豆ボールは、納豆とひき肉、白ねぎ、スイートコーンを混ぜ合わせて団子状にし、揚げて作ります。味付けには、納豆と同じ大豆から作られるみそを使います。ご飯によく合うメニューです。	ご飯		なっとう 納豆ボール	キャベツのコンソメスープ じゃがいもの塩こうじ炒め		なっとう ぎゅうにく ぶたにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しろうねぎ えだまめ スイートコーン キャベツ たまねぎ エリンギ	こめ しおこうじ でんぶん マカロニ じゃがいも	あぶら	682 796	24.8 28.8	309 334	2.2 2.7
7	月	★大豆について 大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養価が高い食べ物で、たんぱく質やカルシウム、食物繊維などが多く含まれています。今日は、佐治町で作られた大豆がミネストローネの中に入っています。	だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン		てづく 手作り ささみフライ	きじ だいず 佐治大豆のミネストローネ ジャーマンながいも		ささみ だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん にんにく	コッパパン こくとう でんぶん こむぎこ パンこ さとう ながいも こめこマカロニ	あぶら	645 773	28.9 34.4	325 351	3.3 4.3
8	火	★【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、消化をよくして胃腸の調子を整えたり、肥満を予防したりするなど全身の健康に役立ちます。今日は、れんこんやごぼうを取り入れました。	ご飯		あき 秋さけの 西京焼き	とり 鶏ごぼう汁 れんこんのピリ辛炒め	にじっせいきなし 二十世紀梨 シャーベット	さけ しろみそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	れんこん だいこん ごぼう	こめ さとう こんにゃく なしシャーベット	あぶら	586 673	25.0 29.9	279 290	2.4 2.5
9	水	★きくらげについて きくらげはきのこの仲間、カルシウムやビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にする働きがあります。今日は、鳥取県産のきくらげをスープに入れました。	ご飯		ぶたにく 豚肉の キムチ炒め	きくらげとはるさめのスープ フルーツミックス		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ にんにく きくらげ もやし	こめ さとう さとう はるさめ みかん もも パイン ゼリー	あぶら	599 691	22.7 26.2	307 329	1.7 2.4
10	木	★【秋の味覚献立】★ 今日は、さつまいもやくり、しめじといった秋が旬の食材を味わえる秋の香りご飯を作りました。さつまいもは素揚げして香ばしく仕上げました。秋の味覚を味わっていただきましょう。	あき かお 秋の香り ご飯		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	なめこのみそ汁 こまつなののり酢和え		とうふ みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう すぼしのり	にんじん ねぎ こまつな	しめじ キャベツ えだまめ しょうが なめこ たまねぎ	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら くり	592 685	26.0 29.7	321 341	3.0 3.7
11	金	★さんまについて さんまは、旬の10月になると脂がのっておいしくなります。この脂は、DHAやEPAといい、血液をさらさらにしたり脳の働きをよくしたりする働きがあります。	ご飯		さんまの 竜田揚げ	かきたま汁 ひじきの炒り煮	(西郷小) 二十世紀梨 シャーベット	さんま たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが しろうねぎ たまねぎ えだまめ	こめ さとう でんぶん こんにゃく こむぎこ	あぶら	703 775	24.5 26.7	326 347	2.2 2.5
15	火	★ブロッコリーについて 花のつぼみの部分を食べる、花野菜の仲間です。ビタミン、ミネラル、食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれていますが、特にカロテンとビタミンCが多いのが特徴です。	むぎ はん 麦ご飯		メンチカツ	あき みの 秋の実りカレー ブロッコリーのサラダ		ぶたにく とりにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しめじ キャベツ たまねぎ にんにく なしビュレ	こめ むぎ パンこ じゃがいも さつまいも	あぶら	750 897	31.6 44.9	292 309	2.8 3.4
16	水	★しょうがについて しょうがの辛み成分は、体を温める働きがあります。また、香り成分には食材の臭みを消す効果があります。今日は、あじの下味にすりおろしたしょうがを使いました。	ご飯		あじの しょうが焼き	ぶたじる 豚汁 だいこんのべっこう煮	(小)梨	あじ みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えだまめ しろうねぎ (小)なし	こめ こんにゃく さとう でんぶん さといも	あぶら	554 627	25.3 27.3	283 294	1.8 2.1

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物の はたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	からだ おもに体をつくる食品		からだ おもに体の調子を整える食品		からだ おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 干魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果 物	こく類・いも類 さとう・菓子					あぶら 油 類
17	木	★みそについて みそは、日本の伝統的な調味料の1つです。みそ汁だけでなく、炒め物や料理の隠し味としても使います。河原給食センターでは、鳥取県産の米、大豆を使って佐治町で手作りされたみそを使っています。	ごはん		竹輪の ごま揚げ	ふのすまし汁 にらとキャベツのみそ炒め	(中)梨	ちくわ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ (中)なし	こめ さとう こむぎこ でんぶん やきふ	あぶら ごま	(小) 619 (中) 714	(小) 24.7 (中) 27.2	(小) 303 (中) 316	(小) 2.9 (中) 3.3
18	金	★【とっとりふるさと探検献立】★ 19日の食育の日に合わせて、鳥取市内でとれた食材を使用した献立を提供します。今月は「らっきょう」です。今日はらっきょうの甘酸っぱさや、しゃきしゃきとした食感を生かして作ったピリ辛そぼろです。	ごはん		きゅう 砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	きのこのスープ とっとりっこサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが えのきたけ らっきょう ほししいたけ	こめ ながいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	666 770	22.7 26.1	274 283	2.5 3.1
21	月	☆きなこについて きなこは、大豆を炒って粉にしたもので、大豆に含まれる栄養素をそのままとることができます。今日は、給食センターでコッペパンを揚げて、きなこや砂糖をまぶしたきなこ揚げパンです。	きなこ 揚げパン		デミグラス ソース ハンバーグ	酒ノ津わかめのスープ チンゲンサイのソテー		きなこ ベーコン ぶたにく とりにく いとこまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう	あぶら	671 779	26.3 30.7	369 403	3.9 4.6
23	水	☆秋なすについて なすの旬は夏と秋の2回あります。みずみずしい夏のなすとは違って、秋に収穫されるなすは皮が薄く、果肉がしまっていてなめらかなのが特徴です。今日はみそ汁に入れました。	ごはん		さわらの ピリ辛焼き	秋なすのみそ汁 いかの酢の物	(中)りんご	さわら あつあげ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが なす にんにく きゅうり なしビューレ たまねぎ (中)りんご	こめ さとう		595 687	25.2 29.4	309 326	2.4 3.0
24	木	☆白ねぎについて 白ねぎは、鳥取県各地で栽培されている野菜です。白ねぎに含まれているアリシンは、疲労回復効果があります。今日は、河原町産の白ねぎをスープに入れました。	ごはん		やまにく 焼肉	とうふ しろ 豆腐と白ねぎのスープ だいがく 大学いも		ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく なしビューレ	こめ さとう さつまいも	あぶら	703 813	24.7 27.4	328 350	2.6 3.1
25	金	☆さといもについて さといもは、ほくほくとした食感とぬめりが特徴です。このぬめりは、食物繊維のガラクトタンという成分です。ガラクトタンには胃や腸の粘膜を守る働きがあります。	ごはん		さばのみそ煮	さといものそぼろ煮 千草和え	(小)りんご	さば みそ ロースハム ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほうれんそう えだまめ もやし (小)りんご	こめ でんぶん さといも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	746 805	26.8 29.5	305 316	2.7 3.2
28	月	☆さつまいもについて さつまいもは、中国から現在の沖縄県である琉球、さらに現在の鹿児島県である薩摩へと伝わったため、さつまいもと呼ばれるようになりました。エネルギーのもととなるでんぶんやビタミンCが多く含まれています。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		オムレツの トマトソース かけ	さつまいもの豆乳シチュー かい 海そうサラダ		たまご ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ クリームコーン だいこん	コッペパン さとう こめこ じゃがいも さつまいも	あぶら	652 778	22.4 26.2	328 351	3.3 4.1
29	火	☆りっちゃんサラダについて 小学校1年生が国語で学習する「サラダでげんき」のお話の中で、病気のお母さんのためにりっちゃんが作るサラダを再現しました。どんな食材が使われているかを確かめながら食べてください。	な 菜めし		はまちの あまず 甘酢がらめ	もずくのみそ汁 りっちゃんサラダ		はまち ロースハム かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう もずく こんぶ	にんじん ねぎ トマト ひろしまな きょうな だいこんな	しょうが きゅうり なしビューレ えのきたけ キャベツ たまねぎ スイートコーン	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら	708 815	27.3 31.1	275 285	2.5 2.8
30	水	☆塩こうじについて 塩こうじは、塩とこうじで作られる調味料です。塩の代わりに塩こうじを使うことで、甘みやうまみが増します。今日は、境港サーモンを塩こうじに漬けてこんで焼きました。	ごはん		さかいみなと 境港サーモンの 塩こうじ焼き	けんちん汁 あき 秋なすの炒め煮		サーモン とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん しろねぎ たまねぎ なす	こめ しおこうじ こんにゃく さとう	あぶら	579 654	25.6 27.3	316 332	2.8 3.2
31	木	☆かぼちゃについて かぼちゃには、カロテンが多く含まれています。カロテンは、のどや鼻の粘膜を強くして、かぜなどのウイルスから体を守る働きがあります。今日は、かぼちゃとひき肉が入ったフライです。	ごはん		かぼちゃ フライ	にくだんご 肉団子のスープ ブロッコリーのツナ炒め		ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ブロッコリー	もやし しろねぎ キャベツ	こめ パンこ さとう	あぶら	584 699	19.7 22.5	270 280	2.2 2.8

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

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。