



# 令和元年11月 予定献立表

今月の給食目標

食べものを大切にしよう！



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	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	今月の目標は、「食べものを大切にしよう！」です。給食ができてあがるまでには、たくさんの方の努力や動植物の命が関わっています。食べ物に感謝していただきましょう。	ご飯		あじの甘酢かけ	厚揚げのみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め		あじ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	なしビューレ だいこん たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小学校 616	27.1	347	2.2
5	火	その年に収穫されたお米を新米と言います。給食センターでは、10月の終わりから新米になりました。国府町産の「万葉美人米」というお米を使っています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	ご飯		若鶏肉の白ねぎだれかけ	あご竹輪のすまし汁 切干大根の含め煮		とりにく あごちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ えのきたけ たまねぎ だいこん えだまめ	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	685	26.9	338	2.2
6	水	チリコンカン、アメリカのテキサス州で生まれた料理で大豆とひき肉をケチャップなどで煮込んだ料理です。パンに合うので一緒に食べてみてください。	大山小麦 カットパン		チリコンカン	ポテトオニオンスープ コールスローサラダ		ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	620	22.2	317	3.1
7	木	福部のお宝ご飯の中には、福部の加工部の方が作られた漬物が入っています。中には福部の特産品ののらっきょうやだいこん、にんじん、しょうがが使われています。福部の恵みを味わってください。	福部の お宝ご飯		境港サーモンの塩こうじ焼き	けんちん汁 キャベツのおかか煮	さつまいも プリン	ぶたにく サーモン とうふ あぶらあげ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	だいこん らっきょう ごぼう キャベツ	ごめ しおこうじ さいも プリン	ごまあぶら	597	27.5	375	3.2
8	金	毎月8(歯)のつく日にはよくかんで食べる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		はたはたのから揚げ	豚汁 福部砂丘らっきょうの和え物		はたはた ぶたにく みそ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう えのきたけ しろねぎ らっきょう キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	623	24.4	293	2.4
11	月	じゃぶ煮は、鳥取の郷土料理の一つです。祭りや正月など人が集まるときに、ごちそうとしてふるまわれます。「うぐい」という魚を使うこともあります。	ご飯		いわしのかば焼き	じゃがいものみそ汁 じゃぶ煮		いわし みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ ごぼう	ごめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも しらたき	あぶら	659	25.2	321	2.3
12	火	紅葉のシーズンになりました。今日のふきよせ汁の中には、もみじの形をした生麩が入っています。秋を感じながら味わって食べましょう。	ご飯		韓国風焼き鳥	ふきよせ汁 五目ひじき	ふりかけ	とりにく とうふ おそうめん さつまいも だいす	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん いんげん	しょうが にんにく とうからし たまねぎ しろねぎ	ごめ さとう もみじふ	ごまあぶら ごま あぶら	641	27.1	380	2.8
13	水	さつまいもは、秋を代表する食べ物の一つです。さつまいもに多く含まれているでんぶんは、脳や体を動かすエネルギー源になります。お腹の調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。	大山小麦 コッペパン		豚肉の二十世紀梨ソースかけ	さつまいもの豆乳ポタージュ かい海そうサラダ		ぶたにく とうにゅう ベーコン いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん パセリ	しょうが ホールコーン にんにく たまねぎ なしビューレ しめじ キャベツ	コッペパン さとう さつまいも	あぶら	695	24.2	311	3.8
14	木	吉野汁は、すまし汁にくず粉でとろみをつけた汁物のことで、口当たりがよく冷めにくいのが特徴です。給食では片栗粉を使ってとろみをつけています。	ご飯		肉みそ納豆	吉野汁 干草和え		なっとう ぶたにく みそ ささみ ロースハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	しょうが はくさい しろねぎ ちやし えのきたけ	ごめ さとう でんぶん さいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	605	27.1	302	2.5
15	金	今日は、鳥取市役所の新庁舎完成お祝い献立として、鳥取市産の食材をたくさん使った「鳥取カレー」が登場します。中には豆腐竹輪や鶏肉が入っています。	ご飯		栗コロッケ	鳥取カレー キャベツのソテー	かき柿 (国府中、 福部未来学園)	とりにく とうふちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ かき たまねぎ なしビューレ にんにく キャベツ ホールコーン	ごめ くり さつまいも じゃがいも	あぶら	758	36.6	298	2.9



# 令和元年11月 予定献立表

今月の給食目標

食べものを大切にしよう！



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	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		こく類・いも類・砂糖など		油など							
18	月	白ねぎは、11月～2月にかけてが旬で、寒い季節になると甘みが増して一段とおいしくなります。今日は、もずくスープの中に国府町産の白ねぎが入っています。	麦ご飯		かれのい から揚げ	ジンジャーもずくスープ 根菜のきんぴら		かれのい とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん いんげん	しょうが たまねぎ しろねぎ れんこん ごぼう	ごめ むぎ ごむぎこ でんぷん こんにやく さとう	あぶら	小学校 574	23.2	332	2.7
19	火	鳥取県は、「きのこ王国とっとり」と呼ばれているほどのきのこの栽培や研究がさかんな所です。今日は、みそ汁の中に国府町産のしめじや鳥取県産のえのきたけ、なめこが入っています。	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	国府きのこのみそ汁 ブロッコリーの和え物		とりにく あぶらあげ とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが キャベツ にんにく ホールコーン かぶ えのきたけ しめじ なめこ	ごめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	638	26.4	321	2.4
20	水	シャーマン長いもに入っている砂丘ながいもは、鳥取県中部で栽培されたものです。消化もよく、「山のうなぎ」といわれるほど栄養価の高い食品です。	大山小麦 コッパン		オムレツの デミグラスソース かけ	いか団子のスープ ジャーマン長いも	柿 (国府栗小、 宮ノ下小、 宮・聾学校)	オムレツ いか たら(いかだんご) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	はくさい もやし しょうが にんにく たまねぎ かき	コッパン ながいも	あぶら	604	23.3	324	3.6
21	木	しょうがは、血液のめぐりを良くして体を温める働きがあります。今日は、旬の新しょうがを入れてご飯を作りました。	新しょうが そばろご飯		沖ギスの フライ	わかめと豆腐のみそ汁 こまつなと油揚げの炒め煮		とりにく おきぎす とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん こまつな	しょうが かぶ えのきたけ キャベツ	ごめ	あぶら	602	26	365	2.4
22	金	はくさいは、かぜを予防する働きのあるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶ける性質があるので、今日の八宝菜のように汁ごと食べられる料理に入れるのがおすすめです。	ご飯		焼きぎょうざ	八宝菜 フルーツ白玉		ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ みかん	ごめ ぎょうざのかわ でんぷん しらたまもち さとう	あぶら	629	23.2	302	1.4
25	月	今日は、鳥取の郷土料理献立です。中でも「いもこん鍋」は鳥取市の郷土料理の一つです。名前の通り、さといもやこんにやくを中心に、季節の野菜を煮込んで作ります。	ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	いもこん鍋 国府まいたけのきんぴら		とうふちくわ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	だいこん しろねぎ まいたけ ごぼう れんこん	ごめ ごむぎこ でんぷん さといも こんにやく さとう	あぶら ごま	625	24.5	327	2.8
26	火	たまご豆腐は、たまごだし汁を混ぜた液体を四角い容器に入れ、蒸し固めたものです。普通の豆腐とは違った食感を味わってください。	ご飯		さばのみそ煮	たまご豆腐のすまし汁 かぼちゃのそぼろあんかけ		さば たまご豆腐 かまぼこ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ えのきたけ しょうが	ごめ でんぷん さとう	あぶら	655	24	260	2.7
27	水	ビーンズサラダには、「大豆」が入っています。大豆は、畑の肉と言われるほどたんぱく質が多く含まれています。みそ、納豆、しょうゆなどにも加工されています。	大山小麦 黒糖パン		チキンの パン粉焼き	はくさいシチュー ビーンズサラダ		ささみ ほたて ベーコン とうにゅう だいす	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパン パンこ じゃがいも こくとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ドレッシング	726	26.7	332	3.4
28	木	白和えとは、豆腐を白ごまやみそと一緒にすって調味し、野菜を和えた料理のことです。今日は、鳥取県産のほうれんそうや、にんじん、しめじを入れて和えました。	ゆかりご飯		はまちの 甘露がらめ	みそおでん ほうれんそうの白和え		はまち ちくわ とりにく ひらてん あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが えだまめ だいこん たまねぎ しめじ	ごめ でんぷん ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	782	33.5	374	3.1
29	金	今日のスープの中には、気高町酒ノ津でとれたわかめが入っています。酒ノ津わかめは、肉厚で香りが良いことが特徴です。わかめには、骨や歯を丈夫にする働きのあるカルシウムが多く含まれています。	ご飯		焼肉	酒ノ津わかめのスープ 大学いも		ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく なしビューレ もやし	ごめ さとう さつまいも	あぶら	697	25.1	336	2.5
														833	29.4	359	3.1

\*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