

令和元年

11月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくもくひょう

鳥取市の今月の給食目標

た もの たいせつ

食べ物を大切にしよう



とっとりし かわはら がつ こん ぎょう しょく

鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	献立				食べ物のほたらき						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	
			主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		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 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	金	★豆腐竹輪について 豆腐竹輪は、鳥取県東部に伝わる郷土食です。江戸時代に、貴重な魚のかわりにたんぱく質を補うため、豆腐を混ぜ合わせて作った豆腐竹輪が考案されたといわれています。	ごはん		豚肉の ごまみそかけ	豆腐竹輪のすまし汁 ごぼうのピリ辛炒め		ぶたにく みそ とうふちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	(小) 617 (中) 711	(小) 26 (中) 30.1	(小) 296 (中) 312	(小) 2.8 (中) 3.3
5	火	★いか南蛮について いか南蛮は、いか、ごぼう、れんこんを油で揚げて、甘酢味のたれをからめて作ります。油で揚げてあるので、香ばしくかむごとに味が出てきます。よくかんで味わって食べてください。	ごはん		いか南蛮	はるさめスープ 中華野菜炒め		いか ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	れんこん ごぼう キャベツ たまねぎ にんにく	こめ はるさめ てんぷん さとう	あぶら	627 723	19.3 21.6	300 321	2.5 3.1
6	水	★秋さけのもみじ焼きについて 紅葉シーズンになりました。今日の給食の主菜は、もみじをイメージした「秋さけのもみじ焼き」です。さけをカップに入れ、上からマヨネーズとにんじんで作ったソースをかけて焼きました。	ごはん		秋さけの もみじ焼き	なめこのみそ汁 はりはり和え		さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ たくあん キャベツ きゅうり	こめ ノンエッグマヨネーズ		583 675	24.7 28.6	305 322	2.4 2.9
7	木	★こまつなについて カルシウムやビタミンKが多く含まれている野菜で、丈夫な骨や歯をつくるために役立つ食材です。今日は、鳥取県産のこまつなを、風味のよいのりと和え物にしました。	うめ 梅ちりごはん		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 こまつなののり酢和え	スイート ポテト	とりにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ すばしり	にんじん こまつな	うめ たまねぎ しめじ しろうねぎ もやし	こめ てんぷん スイートポテト さとう	ごま	654 743	25.2 29	342 361	3.4 3.8
8	金	★【郷土料理献立】★ 今日は、鳥取の郷土料理献立です。「いもこん鍋」は、江戸時代から伝わる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。	ごはん		はたはたの から揚げ	いもこん鍋 うの花の炒り煮		はたはた とりにく ちくわ おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しろうねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう てんぷん こむぎこ こんにやく さといも	あぶら	618 729	22.3 26.0	283 295	2.3 2.6
11	月	★手作りのハンバーグについて 今日のハンバーグは、給食センターで一つひとつ丸めて焼きました。鳥取県産の牛肉と豚肉、みじん切りにしたたまねぎ、にんじんなどが入っています。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		手作り ハンバーグ	きのこのコンソメスープ ポテトサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゅう ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり えのきたけ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう パンこ	ノンエッグマヨネーズ	611 730	26.8 31.7	312 335	3.4 4.1
12	火	★ひじきについて ひじきは、成長に欠かせないカルシウムやマグネシウム、ヨウ素などの無機質が多く含まれています。油と一緒に調理すると、ビタミン・無機質の吸収率がアップします。今日は、ひじきの炒り煮にしました。	とり 鶏ごぼう ごはん		さばの ピリ辛焼き	ながいものみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく さば みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ しょうが にんにく たまねぎ なしビュール はくさい れんこん	こめ さとう ながいも こんにやく	あぶら	633 747	27.6 32.8	328 352	3.0 3.7
13	水	★白ねぎについて 白ねぎは、鳥取県内で多く作られている野菜です。11月～2月の寒い時期が旬で、この時期のものは甘みが増して一段とおいしくなります。今日は、白ねぎをたっぷりと使ってそぼろ炒めを作りました。	ごはん		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	かきたま汁 白ねぎのそぼろ炒め		とうふちくわ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しろうねぎ はくさい しょうが	こめ こむぎこ てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	670 745	26.6 29.1	325 337	2.8 3.1
14	木	★石狩汁について 北海道の石狩地方に伝わる郷土料理の「石狩鍋」をアレンジして取り入れました。さけの漁が盛んな北海道で水揚げされたさけをぶつ切りにして、野菜などと一緒に煮て食べられていたのが始まりとされています。	ごはん		豚肉の しょうが焼き	いしかりじる 石狩汁 ほうれんそうのおかか煮		ぶたにく さけ かつおぶし とうふ みそ いと かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん しろうねぎ キャベツ	こめ さとう		591 687	28.7 33.9	302 320	2.2 3.0
15	金	★【市役所新庁舎開庁お祝い献立】★ 11月5日に鳥取市役所の新庁舎が全面開庁したことにちなみ、鳥取市内にある8つの給食センターでとっとりカレーを提供します。とっとりカレーには、鳥取県産の鶏肉や豆腐竹輪が入っています。	はつがげんまい 発芽玄米入り ごはん		しいらの フライ	とっとりカレー 日本海の幸サラダ		とうふちくわ しいら とりにく いか たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり なしビュール スイートコーン	こめ はつがげんまい こむぎこ てんぷん パンこ じゃがいも	あぶら	800 950	27.9 33.1	284 297	3.0 3.5

☆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。

とっとりし こんだてひょう しよくひん きょう きゅうしよく きゅうしよく

〇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。

令和元年 11月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくむくひょう
鳥取市の今月の給食目標

た もの たい せつ
食べ物を大切にしよう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

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	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		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 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	キロ カロリー	グラム	ミリ グラム	グラム		
18	月	★【かみかみ献立】★ 今日はかみかみ献立として、もちっとした食感の米粉パンや、食物繊維が多いごぼう、歯や骨を丈夫にするビタミンDが多いきのこを取り入れました。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。	米粉パン		焼きフランクの トマトソース かけ	 きのことベーコンの スープスパゲッティ ごぼうサラダ 			フランクフルト ベーコン いとかまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ チンゲンサイ ターサイ	こめこパン さとう でんぶん スパゲッティ	オリーブあぶら ごまドレッシング	(小) 690 (中) 812	(小) 28.8 (中) 33.1	(小) 337 (中) 359	(小) 3.0 (中) 3.7	
19	火	★【とっとりふるさと探検献立】★ 毎月19日の食育の日に、鳥取市内でとれた食材を献立に取り入れて紹介します。今月は「ブロッコリー」です。鳥取県内で多くつくられているブロッコリーは、初夏と秋冬の2回、旬があります。	さつまいも ご飯		さかいみなと 境港サーモンの 塩焼き	しろ 白ねぎとわかめのみそ汁 とっとりブロッコリーのツナ炒め			サーモン みそ ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー ひろしまな きょうな だいこんな	たまねぎ しろねぎ キャベツ さとう	こめ さつまいも やきふ さとう	あぶら ごま	561 637	25.4 27.3	307 322	3.5 4.0
20	水	★富有柿について 鳥取県では、西条柿、富有柿、花御所柿などが中心に栽培されています。今日は、デザートに河原町産の富有柿をつけました。果汁が多く、甘みが強い富有柿を味わって食べてください。	ご飯		あじの レモンソース かけ	もみじふのすまし汁 きんぴらごぼう		 富有柿	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	にんじん さやいんげん	レモン はくさい かき しめじ しろねぎ ごぼう	こめ さとう でんぶん こむぎこ ごま もみじふ こんにゃく	あぶら ごま	639 737	23.3 27.5	296 313	1.9 2.4
21	木	★いわしについて 鳥取市のいわしの購入量は、全国1位となっており、鳥取市でよく食べられている魚です。今日は、境港で水揚げされたいわしのすり身を使って給食センターでつみれを作りました。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	いわしのつみれ汁 高野豆腐の含め煮			とりにく いわし みそ かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	にんじん ねぎ にら	ごぼう えのきたけ たまねぎ しょうが	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	746 866	30.9 35.6	326 347	2.7 3.2
22	金	★筑前煮について 筑前煮は、福岡県の郷土料理です。昔、福岡県北部が「筑前の国」と呼ばれていたことから名前が付けられたといわれています。鶏肉やさといも、ごぼうやこんにゃくなどの具材を油で炒めてから、煮て作ります。	むぎ 麦ご飯		さばの みそだれかけ	ちくぜんに 筑前煮 千草和え			さば みそ とりにく あつあげ ロースハム	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ えだまめ もやし えのきたけ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	666 760	29.8 34.9	334 352	2.6 3.3
25	月	★れんこんについて れんこんは、ハスの地下に伸びる茎のことで、泥の中で育つ野菜です。泥の中でも呼吸をするために、れんこんにあいた穴から空気を運んでいます。今日は、今が旬のれんこんをサラダにしました。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ささみの フライ	ビーフシチュー れんこんのサラダ			ぎゅうにく ささみ	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリ れんこん もやし スイートコーン	コッペパン でんぶん こむぎこ パンこ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	696 837	30.3 36.4	304 327	3.2 4.0
26	火	★りんごについて 今日は、佐治町でとれたりんごをデザートにつけています。標高が高く、昼と夜の寒暖差が大きい佐治町で育つため、甘みが強いりんごができます。地元の恵みに感謝していただきましょう。	ご飯		はまちの 照り焼き	もずくのすまし汁 炒りどり		 りんご	はまち とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 もずく	にんじん ねぎ	しょうが だいこん しめじ ごぼう りんご しょうが えだまめ	こめ でんぶん こんにゃく さとう	あぶら ごま	635 733	24.5 28.4	271 281	2.4 2.8
27	水	★チンゲンサイについて 緑黄色野菜に分けられるチンゲンサイは、カロテンが多く含まれています。カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にして、免疫力を高める働きがあります。今日は、チンゲンサイをたっぷりスープに入れました。	ご飯		ブルコギ	チンゲンサイのスープ 大学いも			ぶたにく ぎゅうにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ えのきたけ しょうが にんにく なしピューレ	こめ さつまいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	734 846	24.0 27.1	305 322	2.3 2.6
28	木	★【かみかみ献立】★ よくかんで食べると頭の働きがよくなったり、むし歯の予防につながったりとよいことがたくさんあります。今日は食感がよい、くきわかめ入りのわかめご飯にしました。	かみかみ わかめご飯		さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	ぶたじる 豚汁 はくさいの煮びたし			さわら ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 くきわかめ	にんじん パセリ ねぎ こまつな	だいこん はくさい ごま	こめ さつまいも こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ	671 781	26.2 31.3	350 379	3.2 3.5
29	金	★ターサイについて ターサイは、はくさいやチンゲンサイの仲間、中国野菜のひとつです。葉は濃い緑色をしていて、カロテンやビタミンCが豊富です。今日は、八宝菜に河原町産のターサイが入っています。	ご飯		や 焼きぎょうざ	はつぼうさい 八宝菜 ナムル			ぶたにく いか うすらたまご	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	にんじん チンゲンサイ ターサイ	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい もやし	こめ ごむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	657 749	24.9 28.5	333 351	2.3 2.7

☆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。

とっとりし
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。