



11月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	金	ごはん		はたはたのフライ	だまこ汁 だいずの煮物	デザート ほか	はたはた とりにく だいず	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん みつば	まいたけ はくさい しろねぎ だいこん	ごはん パンこ でんぶん だまこもち しらたき さとう	あぶら	小学校 653	小学校 22.6	小学校 17.1	小学校 2.7	●はたはたについて…はたはたは、秋田県の食文化に欠かせない魚で、「しよつる」という調味料やはたはた寿司などが有名です。今日は、秋田県の郷土料理の「だまこ汁」も取り入れました。他県の食文化にふれて、鳥取県の食文化との違いを感じてみましょう。
5	火	ごはん		豚肉の甘辛焼き	じゃがいものキムチスープ ツナと白ねぎの炒め物	デザート ほか	ぶたにく みそ まぐる	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	はくさいキムチ たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ごまあぶら	小学校 610	小学校 25.4	小学校 13.9	小学校 2.9	●キムチについて…キムチは、日本でも食べられていますが、もともとは韓国の冬の保存食として大切にされてきた漬物です。生の野菜を塩で漬けたものがキムチのはじまりとされており、次第に唐辛子を使ったキムチが食べられるようになりました。今日は、じゃがいもを入れたキムチスープにしました。
6	水	米粉パン		若鶏肉のスパイシーソースかけ	マカロニスープ ブロッコリーのサラダ	お米の パバロア	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	トマト ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ	ごめこパン マカロニ さとう	ドレッシング	682	32.1	27.8	2.7	●マカロニスープについて…マカロニは、小麦粉と水を練り合わせてつくられた「パスタ」といわれる麺のひとつです。種類がとても多く、形もさまざまです。今日のスープには、縄状によられた形の「ツイストマカロニ」が入っています。
7	木	ごはん		境港サーモンの塩焼き	豆腐のすまし汁 さつまいものノンエッグマヨネーズ和え	デザート ほか	さけ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しろねぎ だいこん たまねぎ グリーンピース	ごはん さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	633	23.1	17.0	1.8	●境港サーモンについて…境港サーモンは、鳥取県境港市で育てられた銀鮭です。もともと宮城県などで育てられていましたが、8年前の東日本大震災で大きな被害をうけたため、境港市で育てるようになり、さまざまな努力のおかげでおいしく食べられるようになりました。感謝して食べましょう。
8	金	玄米ごはん		竹輪のゆかり揚げ	豚汁 切干大根の含め煮	デザート ほか	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん ごむぎこ こんにやく さとう	あぶら	702	25.6	19.3	3.0	★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、だ液の分泌を促して消化を助けたり、むし歯を予防したりする効果があります。今日の給食には、玄米ごはんと竹輪のゆかり揚げを取り入れました。しっかりとむことを意識して食べましょう。
11	月	ごはん		梅子キンカツ	わかめときのこのみそ汁 さつま揚げとだいこんの煮物	デザート ほか	とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	うめ はくさい しめじ だいこん しいたけ	ごはん ごむぎこ パンこ さとう	あぶら	639	23.6	18.0	2.4	●だいこんについて…だいこんの旬は、10月から3月で、ちょうど今がおいしい時期です。だいこんは、根に糖分を蓄えて冬の寒さから身を守ろうとするので甘味が強くなり、おでんなどの煮物に向いています。今日は、さつま揚げやにんじんと一緒に煮物にしました。
12	火	ごはん		はまちのしょうが焼き	じゃぶ うの花の炒り煮	デザート ほか	はまち とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい ごぼう しろねぎ ほししいたけ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	674	27.7	19.5	2.1	★郷土料理献立★…今日は、鳥取県の郷土料理のじゃぶが登場します。野菜から出た水分でじゃぶじゃぶと煮ることからこの名前がついたと言われていいます。昔は今よりも肉が貴重だったため、祭りや正月など人が集まる時に、ごちそうとしてふるまわれていた料理です。
13	水	大山小麦 コッペパン		きのこソースハンバーグ	秋の実りスープ フルーツミックス	デザート ほか	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	エリンギ まいたけ たまねぎ とうもろこし りんご みかん	コッペパン さとう さつまいも	あぶら	621	23.0	21.3	2.4	●秋の実りスープについて…秋の実りスープには、秋が旬のさつまいも、ほうれんそう、にんじんを取り入れました。さつまいもは、食物繊維が多く、おなかの調子を整えます。にんじん、ほうれんそうはβ-カロテンが多く、皮膚を丈夫にして、かぜを防ぐ働きがあります。旬の野菜を味わって食べましょう。
14	木	ごはん		信田煮	いちょうふのすまし汁 れんこんの青のり炒め	デザート ほか	あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ れんこん キャベツ	ごはん さとう いちょうふ でんぶん	あぶら	645	23.1	17.5	2.4	●れんこんについて…れんこんには、ビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防する働きがあります。ビタミンCは、水に流れ出てしまいやすく、熱や光に弱い性質を持っていますが、れんこんに含まれるでんぶんはそれを守る働きがあります。しっかりと食べましょう。
15	金	ごはん		さわらのフライ	とつとりカレー らっきょうサラダ	デザート ほか	さわら ぎゅうにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく なし キャベツ らっきょう	ごはん さとう じゃがいも ごむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	775	27.5	24.9	2.7	★新市役所完成記念献立★…11月5日に鳥取市役所本庁舎が新しくなり、開庁されました。それを記念して、今日の献立には鳥取市産の食材をたくさん取り入れました。特に鳥取カレーは、豆腐竹輪や全国でも有名な梨を使ったピューレを入れて、鳥取らしさを出しました。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆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」をご覧ください。



11月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ			
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g				
18	月	ご飯		赤がれの甘酢あんかけ	すいとん こんぶとはくさいの煮びたし	ほか	あかがれい とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう はくさい	ごはん こむぎこ すいとん さとう	あぶら	小学校 675	小学校 26.9	小学校 16.6	小学校 2.2	●すいとんについて…すいとんとは、小麦粉の生地を手でちぎったり、丸めたりして、汁に入れた料理のことです。400年以上前から食べられていたとも言われ、戦争中、食べるものが少なかった時代にもよく食べられていた料理です。今では、様々な地域で郷土料理として親しまれています。			
19	火	ご飯		さばのみそ焼き	あご竹輪のすまし汁 ブロッコリーの塩こうじ炒め		さば みそ あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん 7フロッキー	はくさい えのきたけ しろねぎ たまねぎ スイートコーン	ごはん さとう しほこうじ	あぶら	小学校 610	小学校 26.7	小学校 14.5	小学校 2.6		★とっとりふるさと探検献立～7フロッキー～★毎月19日の食育の日は、鳥取市内の食材を紹介する「とっとりふるさと探検」を実施しています。今日は、鹿野町で栽培されたブロッコリーを使い、にんじんとスイートコーンを一緒に塩こうじで炒め、彩りよく仕上げました。		
20	水	大山小麦 キャロット パン		らっきょう入り コロッケ	かぶのスープ かのにサラダ		ウイナー かに	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	らっきょう かぶ たまねぎ しめじ しろねぎ キャベツ	キャロットパン じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 648	小学校 19.3	小学校 27.3	小学校 2.9	●紅ズワイガニについて…鳥取県境港市で水揚げされる紅ズワイガニの量は日本一を誇り、鳥取県の冬の味覚として親しまれています。紅ズワイガニの特徴は、きれいな紅色と甘味のある身です。今日は、境港市で水揚げされた紅ズワイガニのほくし身をサラダに取り入れました。			
21	木	ご飯		ますのあかね焼き	ながいもとなめこのみそ汁 こんにゃくの甘辛煮	富有柿	ます 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 とうがらし	なめこ たまねぎ たけのこ かき	ごはん こんにゃく さとう ながいも	ノンエッグマヨネーズ	622	26.4	14.4	2.1	●ますのあかね焼きについて…「あかね」は、「赤黄色」という意味や、赤とんぼの別名であることから、秋を思い浮かべさせる言葉として使われています。今日は、にんじんを使ってあかね色のソースを作り、ますにかけて焼くことで秋を表現しました。			
22	金	ご飯		チキンハムステーキ	はくさいのスープ ジャーマンポテト		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい しいたけ たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら	618	20.3	17.3	2.1	●はくさいについて…はくさいの旬は11月から2月ごろで、霜が降りる頃がおいしいと言われています。はくさいに多く含まれるビタミンCは、水に溶けだす特徴があるので、鍋物やスープに入れて汁も一緒に味わうのがおすすめです。			
25	月	ご飯		しいらのカレー焼き	豆乳みそ汁 根菜のきんぴら		しいら あぶらあげ とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん ごぼう れんこん	ごはん さとう こんにゃく でんぶん	ごまあぶら ごま	600	27.3	13.9	1.9	●豆乳について…豆乳とは、豆腐を作る前の液体の状態のことです。豆乳には、たんぱく質や鉄分が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉や骨、皮膚などを作る働きがあります。鉄分は、血を作るもとになり、貧血を防ぐ働きがあります。今日は、豆乳みそ汁として登場します。			
26	火	ご飯		豚肉の 葉味だれかけ	米粉めんのスープ みずなのサラダ		ぶたにく かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが にんにく たまねぎ なし はくさい きくらげ	ごはん さとう ピーファン こむぎこ	あぶら	700	24.0	20.9	2.7	●米粉めんについて…今日の米粉めんは、ビーファンと呼ばれる麺を使用しています。ビーファンは、中国で生まれた麺で、野菜や肉と一緒に炒めたり、スープに入れたりした料理が、アジアでよく食べられています。今日は、スープに取り入れています。			
27	水	大山小麦 コッペパン		ベーコンチーズ オムレツ	ビーフィンチャー ほうれんそうのアーモンドソテー		ベーコン たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ しろねぎ しめじ キャベツ グリーンピース	コッペパン じゃがいも	あぶら オリーブあぶら アーモンド	629	25.0	22.2	3.1	★わくわく湖東考案献立★湖東学校給食センターで職場体験をした、湖東中学校の生徒が考えたメニューを取り入れた献立です。チーズやほうれんそう、アーモンドなどを取り入れ、骨などの成長に欠かせないカルシウムを多くとれるよう、工夫されています。			
28	木	ご飯		あじのレモン焼き	雨滝ゆばのすまし汁 赤いかのみそ煮		あじ ゆば あかいか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	レモン えのきたけ だいこん たまねぎ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	571	25.1	11.8	2.0	●あじのレモン焼きについて…今日のあじは、「あかいかみ献立」です。今日は、よくかんで食べることができるように、あじ1匹の開きやかみごたえのある赤いかを献立に取り入れました。一口30回を目標に、よくかむことを意識して食べましょう。			
29	金	ご飯		若鶏肉のから揚げ	いわしのつみれ汁 はりはり和え		とりにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう しょうが つぼづけ キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら	717	27.9	25.3	2.6	●いわしのつみれ汁について…「つみれ」は、魚などのすり身をつみとりながらお湯の中に入れて作る「つみれ」という言葉が由来とされています。いわしやあじなどをつみれにすることが多く、骨ごとすりつぶすことでカルシウムなどの栄養素も逃さずに食べることができます。			

*太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆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。