



10月の予定献立表

元気なからだをつくろう



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Vegetable, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutrient Value, and Theme/Message. Includes illustrations of various food items like pumpkins, mushrooms, and fish.

*本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」「給食レシピ」がご覧いただけます。



10月の予定献立表

元気なからだをつくろう



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					
19	月	ごはん		鹿野地鶏ピヨの 塩こうじから揚げ	けんちん汁 豚肉の梨ソース炒め		とりにく どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが ごぼう なしいち キャベツ たまねぎ	ごはん しごうじ こむぎこ でんぶん さといも	あぶら	小学校 771	小学校 28.2	小学校 29.1	小学校 1.9	★とっとりふるさと探検献立～梨ピューレ～★…鳥取市では、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元でとれた食材を献立に取り入れ、紹介しています。今月のふるさと探検食材は、鳥取市で育った梨を使った「梨ピューレ」です。鳥取市佐治町にある「手づくり梨工房」で作られています。	
20	火	ごはん		いわしの梅煮	ほうれんそうのみそ汁 五目きんぴら	お米の ババロア	いわし みそ	ぎゅうにゅう くわかくめ ほうれんそう とうがらし	うめ はくさい えのきだけ だいこん たけのこ れんこん	ごはん こんにやく さとう おこめのババロア	あぶら	小学校 628	小学校 20.7	小学校 16.1	小学校 2.2		●ほうれんそうについて…ビタミンやミネラルが豊富な栄養価の高い緑黄色野菜です。特に秋から冬にかけて旬をむかえるほうれんそうは、寒さで甘みが増し、ビタミン類やカロテンが増え、おいさと栄養価が高くなります。ほうれんそうの赤い根の部分には、マンガンという栄養素が含まれていて、健康な体づくりに役立ちます。
21	水	大山小麦 コッペパン		たらのフライ	ミネストローネ ビーンズサラダ		たら ウイナー だいず	ぎゅうにゅう パセリ トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 661	小学校 26.6	小学校 27.2	小学校 2.6	●たらについて…寒い海でとれる白身の魚で、鳥取港でも水揚げされています。たらは何でも食べる食欲旺盛な魚であることから、たらのようにおなかをふくれるまで食べることを「たらふく食べる」といいます。淡泊な中にもうま味があり、揚げ物や汁物で給食に登場します。今日は、給食でも人気メニューのフライにしました。	
22	木	ごはん		ポークしゅうまい	なめこのかきたまスープ はるさめの中華和え		ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく はくさい なめこ もやし きくらげ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	ごまあぶら	小学校 656	小学校 22.0	小学校 18.0	小学校 2.1	●なめこについて…9月から11月頃に旬をむかえるきのこです。食物繊維を豊富に含み、おなかの調子を整えたり、体にとって不要なものを体の外へ出してくれたりする働きをします。なめこのぬめりには、「コンドロイチン」という肌を健康に保つ効果がある成分が含まれています。給食では、八頭町産のなめこを使っています。	
23	金	ごはん		さばのみそ焼き	塩ちゃんこ さつまいもの煮物		さば みそ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	キャベツ しめじ しろうね にんにく たまねぎ	ごはん さつまいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 706	小学校 28.9	小学校 19.4	小学校 2.4	★秋の味覚献立★…秋は「実りの秋」ともいわれるように、おいしい食べ物がたくさんとれる季節です。旬のさばやさつまいもを使い、たくさんの食べ物を煮込んだ栄養満点で体が温まる汁物を組み合わせた献立にしました。地元の豊富な秋の実りに感謝していただきましょう。	
26	月	ごはん		赤がれいのあんかけ	さといものみそ汁 切干大根の甘酢和え		あかがれい あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しろうね きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん こむぎこ さといも	あぶら	小学校 646	小学校 26.7	小学校 16.2	小学校 2.1	●あかがれいについて…水揚げされると体が赤くなることから「赤がれい」と呼ばれています。冬の卵をもった子持ちがれいもおいしいですが、秋の赤がれいは身に脂のり、一段とおいしくなります。今日は、鳥取港で水揚げされた赤がれいをから揚げにし、甘いあんをかけました。	
27	火	ごはん		しいらのハーブ焼き	チキンカレー 野菜のコンソメ煮		しいら とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく なしいち キャベツ エリンギ	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 677	小学校 26.4	小学校 14.6	小学校 2.7	●しいらについて…海水の温度が上がる夏が旬の魚で、鳥取県でも10月頃まで水揚げされます。世界中の暖かい海に生息し、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ、高級な魚として食べられています。新鮮なしいらは、エメラルドグリーンのに金色の斑点があるのが特徴です。	
28	水	大山小麦 キャロット パン		らっきょうコロッケ	もずくとたこ団子のスープ 星型チーズのフレンチサラダ		たこだんご もずく チーズ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな チーズ	らっきょう もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	小学校 635	小学校 22.0	小学校 23.8	小学校 3.2	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことは、むし歯を予防するだけでなく、味覚の発達や、胃腸の調子をよくすることにつながります。今日は、歯ごたえのよいらっきょうやたこを取り入れ、歯の栄養となるカルシウムが豊富なチーズを使った献立にしました。	
29	木	ごはん		鳥取和牛の コロコロステーキ	リボンマカロニのスープ れんこんのカラフルソテー		ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく しょうが りんご だいこん えのきだけ れんこん たまねぎ スイートコーン	ごはん マカロニ さとう	あぶら	小学校 704	小学校 28.9	小学校 22.1	小学校 2.1	●鳥取和牛について…鳥取和牛は全国的にも品質が良いことが認められている鳥取県の特産品です。サイコロ状に切った牛肉を給食センターで焼き、鳥取市産のにんにく、しょうが、りんごを使ったしょうゆ味のソースをかけました。牛肉には、体をつくるたんぱく質や、貧血を予防する鉄分が豊富です。	
30	金	ごはん		はまちのみりん焼き	呉汁 豚肉のキムたく炒め	紫いも チップス	はまち あぶらあげ どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい キムチ たくあん もやし	ごはん むらさきいも さとう	ごまあぶら	小学校 734	小学校 33.0	小学校 22.5	小学校 2.9	●呉汁について…水にひたした大豆をすりつぶしたものを「呉」といいます。その「呉」を入れた「呉汁」は、秋に収穫された大豆を使い、旬の野菜を使って作る郷土料理として日本各地で親しまれています。今日の給食では、油揚げや豆腐、しいたけなど地元の食材を入れた、体の温まる呉汁にしました。	

※本学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」「給食レシピ」をご覧ください。