



令和 2年10月 予定献立

今月の給食目標

元気なからだをつくろう



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	木	今日は、十五夜です。十五夜とは1年の中で月が1番きれいに見える日とされ、昔からお月見の行事が行われていました。お月見では収穫に感謝し里いもやだんごをお供えます。給食でもお月見にちなんだメニューを取り入れました。	ご飯		肉みそ納豆	お月見汁 ブロッコリーのツナ和え	お月見大福	ぶたにく ツナ とりにく みそ なっとう	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しょうが まいたけ ごぼう キャベツ	ごめ さとう もち さといも だいふく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 730 中学校 853	27.9 32.4	307 321	2.3 2.6
2	金	今月の給食目標は『元気なからだをつくろう』です。元気なからだをつくるためには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠と休養で生活リズムを整えることが大切です。	ご飯		あごフライの 梨ソースかけ	さつまいものみそ汁 秋なすの炒め物		とびうお あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや にら	にんにく えのきたけ たまねぎ なす しょうが なしビューレ	ごめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	644 750	24.6 27.4	387 403	2.2 2.6
5	月	みなさんは秋の味覚といえは何を思い浮かべますか？今日は、さけ、ごぼう、さつまいも、栗など、秋が旬の食材を使った「秋の味覚献立」です。	ご飯		秋さけの みそかけ	鶏ごぼう汁 栗のタルト	さつまいもと 栗のタルト	サーモン みそ とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ しょうが ごぼう だいこん もやし	ごめ さとう こんにやく タルト	あぶら ごま ごまあぶら	673 776	26.8 31.7	400 415	2.4 2.7
6	火	給食に使われている豆腐は国府町で作られている雨滝豆腐です。雨滝の水と、鳥取県産の大豆のサチユタカ、天然のにがりこでこだわって作られています。	五目ご飯		竹輪の磯辺揚げ	雨滝豆腐のすまし汁 切干大根の茗め煮	さつまいもと 栗のタルト	とりにく ちくわ とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	ごめ こんにやく さとう ごむぎこ でんぶん	あぶら	604 727	24.4 28.8	332 360	3.3 4.3
7	水	今日は約1000個のハンバーグを一つ一ついねいに形を整えて焼き、バーベキューソースをかけた給食センター特製の手作りハンバーグです。味わって食べてください。	大山小麦 コッペパン		手作り ハンバーグ	押し麦のスープ いろどりサラダ	こくろふ (国府中、 お月見大福)	ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうふ ベーコン いとがまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが なしビューレ しろねぎ スイートコーン	コッペパン パンこ じゃがいも むぎ さとう	あぶら ドレッシング	676 806	29.9 35.2	322 342	3.4 3.9
8	木	毎月8(日)のつく日にはよくかんで食べるかみかみ献立を取り入れています。今日は、かみかみソースカツを中心によくかんで食べましょう。	ご飯		かみかみ ソースカツ	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	パインゼリー	ぶたにく あつあげ みそ さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ えだまめ	ごめ でんぶん ごむぎこ パインゼリー パンこ さとう こんにやく	あぶら	674 801	25.6 30.2	349 374	2.6 3.2
9	金	さばのような青魚の脂には、血液をサラサラにする効果や、脳の働きを活発にする効果があります。成長期のみなさんには特に積極的に食べてほしい食材の一つです。	ご飯		さばのみそ煮	肉じゃが たこときゅうりの酢の物		さば ぎゅうにく たこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	689 790	25.8 28.8	284 294	3 3.4
13	火	今日のスープに入っているチンゲンサイは中国から伝わった野菜で、くせがないので様々な料理に使われています。ビタミンAやカルシウム、鉄分などが豊富な緑黄色野菜です。	ご飯		ささみの レモンソース がらめ	チンゲンサイの スープ ジャーマンポテト	豆乳プリン	ささみ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	もやし たまねぎ レモン	ごめ でんぶん ごむぎこ さとう じゃがいも プリン	あぶら	689 806	27.8 31.8	326 338	2.5 2.9
14	水	今日のとっとり焼きそばの中には、鳥取県東部の特産品の豆腐竹輪が入っています。豆腐竹輪は魚のすり身に豆腐を入れて作ったもので、ふんわりやわらかい食感が特徴です。	大山小麦 コッペパン		いかしゅうまい	とっとり焼きそば きゅうりの さっぱりサラダ		いか たら ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり だいこん	コッペパン やきそばめん	あぶら	660 743	29.2 32.1	336 353	3.2 3.7
15	木	きのこには、おなかの中をきれいに掃除してくれる食物繊維が豊富に含まれています。今日は、国府町で作られているまいたけがきんぴらに入っています。	ご飯		豚肉の しょうが焼き	じゃがいものみそ汁 国府まいたけのきんぴら		ぶたにく あぶらあげ みそ さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	しょうが えのきたけ たまねぎ まいたけ ごぼう	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	617 734	25.7 30.5	304 321	2.4 3
16	金	鳥取県はかれいの消費量が全国トップクラスで、給食でもなじみが深い魚です。給食では、鳥取港で水揚げされた「エテガレイ」を使用しています。	ゆかりご飯		かれいの から揚げ	もすくのすまし汁 だいこんのべっこう煮		かれい かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えだまめ しそ	ごめ でんぶん ごむぎこ さとう	あぶら	611 705	27.9 30.5	309 325	3.4 4



令和2年10月 予定献立

今月の給食目標

元気なからだをつくろう



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				
19	月	毎月19日の食育の日は、とっとりふるさと探検献立です。今月の食材は、佐治町で作られている「梨ピューレ」です。地元でとれたおいしい食材を味わって食べてください。	ご飯		豚肉の 梨ソース炒め	みそキムチスープ 大学いも		ぶたにく みぞ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ なしピューレ はくさいキムチ	ごめ さとう はるさめ さつまいも	あぶら	小学校 697	24.3	319	2.1
20	火	のっぺい汁は郷土料理の一つで、片栗粉などでとろみをつけた汁物です。汁にとろみをつけることで、冷めにくくなる効果があります。	わかめご飯		たら のフライ	のっぺい汁 干草和え		たら あぶらあげ どうふ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう だいこん もやし えのきたけ	ごめ さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら	587	21.9	341	3
21	水	牛肉には、体を作る働きのある「たんぱく質」や、体の中に酸素を運ぶ働きのある「鉄分」が多く含まれています。しっかり食べて元気なからだを作りましょう。	大山小麦 コッパン		ミートボール	ビーフシチュー ほうれんそうのソテー		とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	コッパン じゃがいも	あぶら	631	26.1	307	3.4
22	木	さといもは、秋が旬の食材で、今月の給食に多く登場します。さといもの表面のヌルヌルは、食物繊維という栄養でお腹の調子を整える働きがあります。	ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	さといものみそ汁 根菜の炒め物	みよ(宮ノ下、 国府中、 宮、 瀬)	サーモン あぶらあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん なし	ごめ しおこうじ さといも こんにやく さとう	あぶら	603	25.8	308	2.4
23	金	鳥取市鹿野町で育てられている地鶏は、「ピヨ」という愛称で呼ばれています。うま味がつまみで歯ごたえ良いのが特徴です。かみこたえがあるのでよくかんで食べましょう。	ご飯		鹿野地鶏ピヨの から揚げ	かきたま汁 キャベツとハムの サラダ	ふく(国府東が、 福部未来学園)	とりにく たまご かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり ホールコーン	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら	689	25.9	275	2.1
26	月	白ねぎは、鳥取県の特産品です。白ねぎに含まれる「アリシン」は血のめぐりを良くし、疲れをとる働きがあります。今日はスープの中に入っています。	ご飯		いか南蛮	白ねぎの中華スープ 春雨の炒め物		いか かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しろねぎ れんこん ごぼう きくらげ たまねぎ ホールコーン	ごめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら	623	19.9	289	2.8
27	火	今日の秋の美りカレーには、福部町産のさつまいもが入っています。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。	麦ご飯		照り焼きチキン	秋の美りカレー 海そうサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	しょうが だいこん にんにく たまねぎ なしピューレ えだまめ きゅうり	ごめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	720	27.3	296	3.5
28	水	『フィッシュ&チップス』は、白身魚のフライとフライドポテトのセットで、イギリスでよく食べられている料理の一つです。6月の世界の料理献立で、リクエストが多かったため再登場です。	大山小麦 黒糖パン		フィッシュ& チップス	かみかみ根菜ポトフ フルーツミックス		たら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ れんこん みかん パイ	コッパン こくとう こむぎこ でんぶん じゃがいも とうにゅうデザート	あぶら	662	23.3	333	2.7
29	木	じゃがいもは、エネルギーのもととなる炭水化物や、かぜを予防するビタミンCが豊富な食べ物です。今日は国府町産のじゃがいもを使っています。	ご飯		あじのムニエル	わかめのみそ汁 じゃがいもの そぼろあんかけ	ワインゼリー	あじ どうふ あぶらあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ こむぎこ じゃがいも さとう ワインゼリー でんぶん	オリーブあぶら あぶら	674	27.9	320	2.5
30	金	給食では、新型コロナウイルスの関係で影響のあった地元の特産品を取り入れる取り組みをしています。今日は鳥取和牛のステーキです。味わって食べてください。	ご飯		鳥取和牛の サイコロ ステーキ	てまりふのすまし汁 ほうれんそうのごま炒め		ぎゅうにく うおそうめん あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	なしピューレ にんにく たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ	ごめ さとう てまりふ	ごま あぶら	666	27.1	315	2.6

* 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