



令和 2年11月 予定献立

今月の給食目標

た たいせつ
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 魚・肉・卵・大豆など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など				
2	月	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		ますの もみじ焼き	豚汁 ひじきの炒り煮		ます ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ しろねぎ えだまめ	ごめ さつまいも こんにやく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小学校 653 中学校 792	26.2 31.2	318 338	2.3 3
4	水	今月の目標は、「食べ物を大切にしよう！」です。給食ができあがるまでには、たくさんの人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。	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	みそラーメン 中華サラダ	ブルーベリー ジャム	ぶたにく なるとまき みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ もやし たけのこ きゅうり	コッペパン ラーメン ブルーベリージャム	あぶら ドレッシング	623 772	23.2 28.5	336 364	2.9 3.6
5	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手作りの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		はたはたの から揚げ	吉野汁 キャベツののりおえ	さつまいもの プリン	はたはた ささみ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	らっきょう だいこん しょうが はくさい しろねぎ キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ さといも こんにやく さつまいものプリン	あぶら ごま ごまあぶら	606 693	25.3 27.9	346 360	3.1 3.4
6	金	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、国府町産の白ねぎを使ってソースを作り、揚げた鶏肉にかけました。	ご飯		若鶏肉の 白ねぎソース かけ	チンゲンサイのスープ 炒めナムル		かまぼこ ロースハム どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しろねぎ たまねぎ スイートコーン もやし	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	660 784	24.9 28.9	280 293	2.9 3.4
9	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。今日の給食では鶏肉を使いました。	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 とりにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが はくさい えのきたけ しろねぎ たまねぎ 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	657 749	25.1 27.6	325 341	2.3 2.7
10	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。秋を感じながら食べてください。	ご飯		韓国風 焼き鳥	もみじふのすまし汁 切干大根の含め煮		とりにく どうふ うおそうめん ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごめ さとう もみじふ	ごまあぶら ごま あぶら	649 773	25 29.2	303 318	2.3 2.7
11	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。今日は、国府町産のさつまいもがポタージュに入っています。	大山小麦 コッペパン		豚肉の ガーリックソース かけ	さつまいもの 雨滝豆乳ポタージュ ブロッコリーのサラダ		ぶたにく どうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ	コッペパン さつまいも さとう	オリーブあぶら あぶら ドレッシング	672 803	26.1 31.1	312 333	3.4 4.4
12	木	今日のいりどりの中には、鳥取県産のごぼうが入っています。ごぼうは根を食べる野菜で、秋から冬にかけてが旬です。お腹の中をきれいにそうじする働きのある食物繊維が多く含まれています。	ご飯		さわらの ピリ辛焼き	あめ豆腐のみそ汁 いりどり	豆乳プリン タルト	さわら どうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが れんこん にんにく ごぼう たまねぎ なしビュレ えのきたけ だいこん	ごめ さとう こんにやく とうにゅうプリンタルト	あぶら	730 855	28.2 33.5	354 375	2.4 2.8
13	金	納豆は、大豆を発酵させて作られた日本の伝統的な食材です。栄養価も高く、給食にもよく登場します。今日は、人気メニューの納豆サラダです。	麦ご飯		たらのフライ	とりっこカレー 納豆サラダ		たら どうふちくわ とりにく なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ なしビュレ にんにく キャベツ	ごめ じゃがいも むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	755 899	27.4 32.2	370 404	2.9 3.3
16	月	鳥取県は、「きのこ王国とっとり」と呼ばれているほど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 じゃがいもの炒め物		とりにく あぶらあげ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ にんにく えだまめ はくさい しめじ だいこん えのきたけ なめこ	ごめ さとう じゃがいも しおこうじ	あぶら	624 744	25.4 29.3	292 306	2.5 3



令和 2年11月 予定献立

今月の給食目標

た たいせつ
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 魚・肉・卵・大豆など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など				
17	火	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	わかめのすまし汁 ほうれんそうのごま炒め		とりにく おきぎす どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	小学校 612 中学校 707	25.1 27.8	364 391	2.9 3.2
18	水	毎月8（箇）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。今日は、海そうサラダの中にかみごたえのあるするめいが入っています。一口30回を目標によくかんで食べましょう。	こめ 米粉パン		ささみの パン粉焼き	はくさいシチュー いか入り海そうサラダ		ささみ ほたて どうにゅう ベーコン いか	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	こめこパン パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	682 780	34.8 39.2	310 329	3.8 4.5
19	木	毎月19日の食育の日は、鳥取ふるさと探検献立です。今月の食材は、鳥取市で栽培されている「富有柿」です。地元で作られているおいしい食材を味わって食べてください。	ご飯		かれいの から揚げ	もずくスープ キャベツの炒め物	かき 柿	かれい かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ キャベツ はくさいキムチ かき	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	598 705	24.6 29.3	351 381	2.9 3.4
20	金	八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく、「たくさん」の「数多くの」という意味です。今日は、鳥取県産のえびや豚肉、国府町産のはくさいなどたくさんの地元の食材が入っています。	ご飯		焼きぎょうざ	えび入り八宝菜 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　パイン はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ みかん	こめ ぎょうざのかわ さとう でんぶん しらたまもち	あぶら	647 756	23.4 26.7	301 316	1.4 1.6
24	火	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、さといもやこんにゃくを中心に、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 ブロッコリーの昆布和え	ふりかけ	とうふちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり しおこんぶ	にんじん ブロッコリー	だいこん しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ さといも でんぶん こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	599 712	23.9 27.7	329 346	3.3 3.5
25	水	ジ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。	ご飯 大山小麦 クロワッサン		オムレツの デミグラスソース かけ	コンソメスープ ジャーマン長いも		たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ キャベツ	クロワッサン ながいも	あぶら	655 780	21.6 23.9	340 360	3.2 3.8
26	木	給食のみそ汁のだしは、煮干しと昆布からとっています。じっくりだしをとることで、うす味でもおいしいみそ汁になります。また、みそは福部町の生産者の方が作られた手作りみそを使っています。	ご飯		豚肉の コロコロ揚げ	さつまいものみそ汁 国府まいだけのきんぴら		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 ねぎ ピーマン	しょうが えだまめ だいこん たまねぎ まいだけ ごぼう	こめ でんぶん さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	690 825	28.4 33.2	316 335	2.5 2.9
27	金	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。今日は、和牛の肩ロース肉がすき焼きの中に入っています。味わって食べてください。	ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	鳥取和牛のすき焼き 干草和え		サーモン どうふ ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ごぼう しろねぎ えのきたけ もやし	こめ しおこうじ やきふ しらたき さとう	あぶら ごまあぶら	624 729	29.7 33.2	370 398	2.6 2.9
30	月	にんじんは、カロテンという栄養が多く含まれています。カロテンはからだの中で、ビタミンAに変わり、皮膚や目、鼻やのどの健康を守る働きがあります。いづれも良いので、給食ではほぼ毎日使っています。	ご飯		焼肉	わかめスープ 大学いも		ぶたにく みそ かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく なしビュール もやし	こめ さとう さつまいも	あぶら	683 819	24.9 29.7	316 336	2.5 3.2

* 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