令和2年　10月　学校給食予定献立表

その１

元気の合言葉

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】 **元気なからだをつくろう！**

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートその他	主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
1	木	今日は「月見献立」です。秋の真ん中に出る満月の意味で「中秋の名月」とも呼ばれます。豊作を祝って、いもや団子をお供えします。	くりご飯		いわしのしょうが煮	白玉汁 さといものそぼろ煮	小)お月見デザート	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ きぬさや	たまねぎ　ごぼう しいたけ **だいこん** しょうが	**こめ** くり さとう でんぷん しらたまもち こんにゃく さといも 小)お月見ゼリー	あぶら	小学校 666 中学校 790	25.9 28.7	470 484	2.7 3.2
2	金	ゆばは、豆乳を加熱した時にできる膜のことをいいます。ゆばのほかに、豆腐や油揚げ、高野豆腐、しょうゆやみそなども大豆が原料となってできています。	麦ご飯		若鶏肉のから揚げ	ゆばのすまし汁 キャベツと厚揚げのしょうが炒め		とりにく ゆば とうふ あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう **にんじん** いんげん	しょうが えのきたけ しろねぎ **だいこん** キャベツ	**こめ** むぎ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	695 810	26.6 30.6	330 350	1.6 2.1
5	月	塩こうじは、米こうじと塩と水を混ぜて作られる日本伝統の発酵食品です。米こうじは、ビタミンB群が豊富に含まれ、免疫力を高めるといわれています。	大山小麦 黒糖パン		米粉の豆乳グラタン	ポトフ じゃがいもの塩こうじソテー	中)お月見デザート	とうにゅう だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	**にんじん** いんげん パセリ	**だいこん** しめじ たまねぎ	こくとうパン じゃがいも こめこ　マカロニ さつまいも　さとう しおこうじ 中)お月見ゼリー	あぶら	641 803	15.9 18.8	312 334	2.6 3.2
6	火	かれいの身は、白身であっさりとしていて味にくせがないので、煮付けや揚げ物などどんな料理にも合います。	ご飯		かれいのから揚げ	かぼちゃのみそ汁 ほうれんそうのおかか和え	スイートポテト	エテカレイ あぶらあげ **みそ** かつおぶし	ぎゅうにゅう	**にんじん** **かぼちゃ** ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	**こめ** さとう でんぷん こむぎこ スイートポテト	あぶら	697 801	26.1 30.4	420 450	2.3 2.8
7	水	ミネストローネは、トマトをメインに使ったイタリアの家庭で食べられる野菜スープです。今日はトマトの他に、たまねぎやかぼちゃなどの野菜を使いました。	コーンピラフ		肉団子	ミネストローネ きゅうりのさっぱり和え		とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト あかピーマン	たまねぎ **にんにく** **きゅうり** キャベツ スイートコーン	**こめ** さとう マカロニ	あぶら ごまあぶら	648 773	22.0 25.0	341 352	2.9 3.4
8	木	さつまいもには、食物繊維やビタミンCが多く含まれており、お腹の調子を整えたり、肌をきれいにしたりします。	麦ご飯		チンジャオロース	チンゲンサイのスープ 大学いも		ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン **にんじん** チンゲンサイ	しょうが たけのこ しめじ	**こめ** **さつまいも** むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	674 794	23.8 28.5	325 357	2.3 2.9
9	金	きのこには、腸をきれいにする食物繊維やエネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。	ご飯		境港サーモンのノンエッグマヨネース焼き	きのこ汁 五目ひじき		さけ あぶらあげ **みそ** さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	**にんじん** パセリ ねぎ	たまねぎ えのきたけ しめじ　まいたけ ほししいたけ えだまめ	**こめ** さとう こんにゃく	ノンエッグ マヨネーズ	631 733	26.5 31.3	322 346	2.2 2.5
13	火	八宝菜は中国料理のひとつで、八宝菜の「八」はたくさんの食材を使っているという意味です。たくさんの食材を使って作ることで、うまみが増します。	ご飯		しゅうまい	いか入り八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	**にんじん** チンゲンサイ	**はくさい** たまねぎ　しょうが キャベツ　たけのこ ほししいたけ パイン　もも	**こめ** でんぷん パンこ　さとう こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	624 754	23.8 29.2	297 318	1.7 2.0
14	水	さんまは秋を代表する味覚のひとつですね。今月もいろんなさんまの料理が登場します。今日は、さんまのかぼす煮です。	しょうがそぼろご飯		さんまのかぼす煮	さつまいものみそ汁 だいこんのべっこう煮		とりにく さんま あぶらあげ ベーコン **みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ いんげん	しょうが　レモン えだまめ　かぼす えのきたけ **はくさい** **だいこん**	**こめ** **さつまいも** さとう でんぷん	あぶら	713 836	25.3 28.6	399 414	3.3 4.0
15	木	納豆ボールは、ひきわり納豆とミンチ肉をよく混ぜてまるめて油で揚げて作ります。揚げることで、納豆が苦手な人も食べやすくなります。	ご飯		納豆ボール	もずくスープ 切干大根のソース炒め		なっとう **みそ** ぎゅうにく ぶたにく　おから とうふ　かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	**にんじん**	しろねぎ スイートコーン もやし きりぼしだいこん	**こめ** でんぷん さとう	あぶら	631 744	24.2 29.0	326 359	2.5 3.0

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

令和2年　10月　学校給食予定献立表　その２

鳥取市立気高学校給食センター

元気なからだをつくろう！

【今月の鳥取市の給食目標】

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートその他	主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
16	金	豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、疲労回復効果を促進する働きがあります。	ご飯		豚肉のしょうが炒め	わかめのすまし汁 高野豆腐のたまごとじ		ぶたにく こうやどうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん** ねぎ	**だいこん** キャベツ　もやし しょうが　なし たまねぎ　えのきたけ えのきたけ　えだまめ	**こめ** さとう	あぶら	小学校 608 中学校 717	28.4 32.8	312 333	2.1 2.8
19	月	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「梨」です。鳥取市佐治町の「手作り梨工房」でつくられた梨ピューレを使っています。	米粉パン		照り焼きチキン	パンプキンポタージュ エリンギの梨ソースソテー		とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	**かぼちゃ** **にんじん**	しょうが グリンピース　しめじ キャベツ　**はくさい** エリンギ　なし	こめこパン さとう でんぷん **さつまいも**	あぶら	686 812	29.1 34.1	300 315	3.4 4.2
20	火	はまちは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。はまちが成長するとぶりになります。縁起の良い魚として知られています。	ご飯		はまちの揚げ煮	豚汁 こまつなの煮びたし		はまち ぶたにく **みそ** さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** **こまつな**	**だいこん** **はくさい** しょうが　たまねぎ ごぼう　しろねぎ	**こめ** こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	695 816	29.6 35.2	302 322	2.1 2.6
21	水	今日のたこは鳥取港で水揚げされたものです。骨はなく体のほとんどが筋肉でできています。	ご飯		平つくね	じゃがいものみそ汁 たこときゅうりの酢の物	ブルーベリークレープ	とりにく あつあげ ぶたにく たこ　**みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** ほうれんそう	たまねぎ ごぼう えのきたけ **きゅうり** **キャベツ**	**こめ**　でんぷん さとう じゃがいも ブルーベリー クレープ		732 815	22.4 24.8	303 322	2.6 3.0
22	木	なすは夏から秋にかけて収穫されます。秋になると皮がやわらかく、実がしまっておいしくなります。今日は、豚肉などと炒めました。	さつまいもご飯		いわしフライ	豆腐のすまし汁 なすのスタミナ炒め		いわし とうふ かまぼこ ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** ピーマン	**だいこん**　**なす** しろねぎ えのきたけ たまねぎ	**こめ** **さつまいも** こむぎこ パンこ　さとう	あぶら	703 779	28.6 31.1	324 337	2.9 3.5
23	金	今日のカレーには、秋の味覚であるしめじや長いも鳥取市産の梨ピューレをいれました。	麦ご飯		ハムステーキ	秋の実りカレー わかめのサラダ		とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう **わかめ**	**にんじん**	たまねぎ　しめじ **にんにく**　なし スイートコーン **キャベツ** **きゅうり**	**こめ** **さつまいも** ながいも でんぷん さとう	あぶら	654 783	24.2 27.7	300 314	2.9 3.5
26	月	ナムルは韓国語で「和え物」を意味し、韓国の家庭で親しまれている料理のひとつです。ごま油を使って和えるのが特徴です。	大山小麦 コッペパン		春巻き	わかめラーメン 温ナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	**にんじん** **ほうれんそう** ねぎ	たまねぎ　しょうが しろねぎ　もやし スイートコーン **キャベツ**	コッペパン こむぎこ はるさめ さとう でんぷん ちゅうかめん	ごまあぶら ごま	704 824	20.6 24.0	343 369	3.9 4.7
27	火	呉汁は、大豆を水に浸したものをすりつぶしてどろどろにした「呉」を使った汁です。大豆の栄養をまるごといただくことができます。	麦入りわかめご飯		さんまの塩焼き	呉汁 きんぴらごぼう	小）赤梨	さんま **みそ**　だいず ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ いんげん	たまねぎ **だいこん** はくさい　ごぼう 小）赤梨	**こめ** むぎ さとう	ごま ごまあぶら	737 832	29.4 34.8	347 371	3.2 3.9
28	水	今日は、かみかみ献立の日です。よくかむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、あごの発達を助け、顔の表情も豊かになります。	ご飯		鳥取和牛のサイコロステーキ	コーンクリームスープ ジャーマンポテト	中）赤梨	ぎゅうにく みそ　だいず きんときまめ てぼうまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	**にんじん** **こまつな** パセリ	スイートコーン えだまめ　たまねぎ しめじ　にんにく **だいこん**　りんご なし　中）赤梨	**こめ** じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	663 840	29.6 34.7	265 275	2.4 2.9
29	木	今日の給食に使われている長いもは、鳥取県中部の砂丘地帯で栽培されている「砂丘ながいも」です。	ご飯		チーズオムレツ	ながいものカレースープ トマトの和風サラダ		たまご ハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	**にんじん** チンゲンサイ トマト	はくさい **きゅうり** **キャベツ** スイートコーン	**こめ** ながいも マカロニ さとう でんぷん	あぶら	599 690	22.0 25.2	289 302	2.2 2.6
30	金	はたはたは、白身の魚で味は淡白ですが、脂質は比較的多く脂ののりがよいです。鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。	ご飯		はたはたフライ	だいこんのみそ汁 三色ツナ和え	パンプキンババロア	はたはた まぐろのみずに **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん** **ほうれんそう**	**だいこん** えのきたけ しろねぎ **キャベツ**	**こめ** こむぎこ パンこ　さとう でんぷん パンプキン ババロア	あぶら	645 745	21.6 25.4	293 314	2.3 2.9

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。