



Main table with columns for Date, Day, Message, Dish Name, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, and Food Composition (Energy, Protein, Calcium, Salt).

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくむくひょう
鳥取市の今月の給食目標

げんき
元気なからだをつくろう



とっとりしりつかわほらがっこうきゅうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のほたらき					エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品						おもにエネルギーのもとになる食品
								鶏肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 干魚・海苔など	色のこい野菜	その他の野菜 果物					こく類・いも類 さとう・菓子
19	月	★【とっとりふるさと探検献立】★ 19日の食育の日に合わせて、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介します。今月は佐治町で作られた「梨ピューレ」です。今日は、梨の甘みを生かしたソースを豚肉にかけました。	大山小麦 コッペパン	19歳の日 豚肉の 梨ソースかけ	キャベツのコンソメスープ とっとりっこサラダ	デザート その他	ぶたにく ベーコン とうふちくわ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん エリンギ	なすピューレ キャベツ たまねぎ きゅうり なごいも	コッペパン ノンエッグマヨネーズ さとう てんぷん マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	(小) 614	(小) 26.0	(小) 314	(小) 3.1
20	火	★みそについて 日本の伝統的な調味料の一つです。みそ汁だけでなく、炒め物や料理の隠し味としても使います。河原給食センターでは、鳥取県産の米、大豆を使って佐治町で手作りされたみそを使っています。	ごはん	さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	みそけんちん汁 干草和え		さわら とうふ あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう ねぎ	だいこん ごぼう ちやし えのきだけ	こめ こんにゃく あぶら ごまあぶら	ノンエッグマヨネーズ	640	25.4	317	2.2
21	水	★さつまいもについて 中国から現在の沖縄県である「琉球」、さらに現在の鹿児島県である「薩摩」へと伝わったため、さつまいもと呼ばれるようになりました。エネルギーのもととなるでんぷんが多く含まれています。	ごはん	ホイコーロー	もずくスープ 大学いも		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん キャベツ にんにく ちやし しろねぎ	キャベツ さとう てんぷん さつまいも	あぶら		705	24.4	317	2.1
22	木	★秋なすについて なすの旬は夏と秋の2回あります。みずみずしい夏のなすと違って、秋に収穫されるなすは皮が薄く、果肉がしまっていてなめらかなのが特徴です。今日は、秋なすを炒め物に使いました。	ごはん	ますの みそかけ	しいたけとだいこんのすまし汁 秋なすの炒め煮	(中) 梨	ます みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん なす えのきだけ (中) 梨	こめ さとう あぶら	ごまあぶら あぶら	601	24.9	290	2.3
23	金	★地鶏について 品種や飼育方法などの条件をクリアしたものが「地鶏」と認められます。しっかりとした歯ごたえや、うま味があるのが特徴です。今日は、鳥取の豊かな自然の中で育った地鶏を使いました。	ごはん	鹿野地鶏ピヨの 香味だれかけ	とうとうごまみそ汁 ブロッコリーのおかか炒め	(小) 梨	とり あぶらあげ とうにゅう みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ ごまつな ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ しょうが	こめ さとう あぶら ごま ごま	あぶら ごまあぶら ごま	707	25.7	303	2.5
26	月	★揚げパンについて 揚げパンは、給食センターに届いた約900個のコッペパンを揚げて作っています。今日は、ココアをまぶしたココア揚げパンにしました。	ココア 揚げパン	ハンバーグの ケチャップ ソースかけ	わかめのスープ きのことベーコンのソテー		ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ キャベツ	たまねぎ たけのこ エリンギ キャベツ えのきだけ	コッペパン ココア さとう	あぶら	656	24	435	3.5
27	火	★【秋の味覚献立】★ 今日は、さつまいもやくり、しめじといった秋が旬の食材を味わえる秋の香りごはんを作りました。さつまいもは素揚げして香ばしく仕上げました。秋の味覚を味わっていただきましょう。	秋の香り ごはん	境港サーモンの 塩こうじ焼き	秋なすのみそ汁 切り干大根の含め煮		サーモン みそ さつまいも あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	しめじ えだまめ なす はくさい きりほしだいこん	こめ さつまいも しおこうじ さとう	あぶら くり	649	26.3	375	3.2
28	水	★【かみかみ献立】★ 今日はかみかみ献立です。よくかんで食べることは、消化をよくして胃腸の調子を整えたり、肥満を予防したりするなど全身の健康に役立ちます。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。	ごはん	さばのみそ煮	さといものそぼろ煮 りっちゃんサラダ		さば みそ ぎゅうにく ちくわ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	えだまめ たまねぎ スイートコーン きゅうり	こめ こんにゃく さとう てんぷん さといも	あぶら オリーブあぶら	731	26.8	288	2.4
29	木	★鳥取和牛のサイコロステーキについて 今日は、角切りにした鳥取和牛に、すりおろしたたまねぎ、にんにく、しょうがとケチャップ、佐治町産の梨ピューレなどで作ったソースをからめました。ご飯と一緒に味わって食べてください。	ごはん	鳥取和牛の サイコロ ステーキ	河原豆腐と白ねぎのスープ ツナサラダ	(西郷小、 用瀬小6年) かぼちゃの 豆乳プリン	ぎゅうにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	なすピューレ だいこん たまねぎ にんにく しょうが しめじ しろねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら	646	28.4	312	2.6
30	金	★たらについて たらは脂肪分が少なく、くせがない白身魚です。今日は、鳥取港で水揚げされた「マダラ」の切り身をフライにしました。同じたらの仲間でも、「スケトウダラ」はかまぼこなどの原料に使われます。	ごはん	たらのフライ	かきたま汁 ほうれんそうのおかか煮	かぼちゃの 豆乳プリン	たら たまご かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ えのきだけ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ かぼちゃプリン でんぷん	あぶら	694	23.2	288	2.1

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。