



# 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					
1	木	ご飯		さんまの塩焼き	月見団子汁 ひじきとさつまいもの炒り煮	デザート ほか	さんま とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ グリーンピース	ごはん さとう しらたまだんご さつまいも こんにゃく	あぶら	小学校 672	小学校 22.8	小学校 19.5	小学校 1.7	★月見献立★…お月見とは、1年のうちで最も空がきれいにみえる旧暦の8月に、明るく美しい月を眺める行事で、「十五夜」ともいいます。秋の七草のひとつであるススキや、月に見立てた団子、収穫されたばかりの農作物をお供えし、無事に秋の実りを収穫できたことに感謝します。今日は、月見団子や秋が旬の食べものを使った月見献立にしました。
2	金	ご飯		ますのあかね焼き	豆腐のみそ汁 こまつなのおひたし		ます とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ もやし えのきたけ	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ	632 734	25.6 30.2	20.1 23.1	1.9 2.1	●豆腐について…鳥取県東部地域では、江戸時代から伝わる郷土食として「豆腐竹輪」があるほど、豆腐をはじめとする大豆製品がよく食べられてきました。豆腐には、大豆の栄養成分が多く含まれており、特に体をつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。
5	月	ご飯		玄米つくねの 白ねぎあんかけ	しいたけとふのみそ汁 たけのこの甘辛炒め		とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しろねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ	ごはん パンこ げんまい ふ こんにゃく でんぶん さとう	あぶら	650 747	23.1 26.5	18.0 20.0	2.5 3.0	●しいたけについて…しいたけの旬は、春と秋の2回あります。原木で栽培する「原木しいたけ」と、おがくずなどでできた菌床で栽培する「菌床しいたけ」があり、どちらも鳥取県では栽培が盛んです。給食では、1年中安定して使うことができる「菌床しいたけ」を主に使用しています。
6	火	ご飯		あじのフライ	さといものそぼろ煮 もやしときゅうりの梅和え		あじ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう えだまめ しょうが きゅうり うめ	ごはん パンこ こむぎこ さといも さとう	あぶら	669 802	22.3 26.7	17.6 21.9	2.2 2.7	●あじについて…あじには、頭の働きをよくするといわれるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液の流れをよくするといわれるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。たんぱく質やカルシウム、ビタミンB群も豊富で、成長期の健康な体づくりのためにぜひ食べてほしい魚です。今日は、鳥取県産のあじを使ったフライです。
7	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルトの チリソースかけ	ブロッコリーの豆乳ポタージュ ほうれんそうとキャベツのソテー	ブルーベリー ゼリー	ぶたにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも さとう ブルーベリーゼリー	あぶら	674 801	23.9 28.4	24.8 29.0	3.5 4.4	★目の愛護デー献立★…10月10日は目の愛護デーです。目の健康を保つためには、バランスのよい食事を基本とし、ブロッコリーやほうれんそう、トマトなどの緑黄色野菜をしっかりと食べることが必要です。大切な目を守るため、毎日の食事の中で目によいといわれる緑黄色野菜やブルーベリーなどを意識して取り入れましょう。
8	木	玄米ご飯		はたはたのから揚げ	豚汁 たまねぎの煮物		はたはた ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しめじ えだまめ	はんまいごはん でんぶん こむぎこ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	620 768	22.1 28.4	16.4 22.2	1.8 2.5	★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、歯やあごを丈夫にするだけでなく、頭の働きをよくし、肥満の防止につながります。今日は、よくかんで食べることができるように、「玄米ご飯」や「はたはたのから揚げ」など、かみごたえのある献立にしました。
9	金	ご飯		若鶏肉のレモン焼き	だいこんのコンソメスープ 酒ノ津わかめのサラダ		とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	だいこん たまねぎ エリンギ キャベツ	ごはん さとう	レモンオイル オリーブあぶら	637 721	24.1 27.2	20.0 22.3	2.3 2.7	●酒ノ津わかめについて…鳥取市気高町酒津の海でとれた天然の生わかめを「酒ノ津わかめ」と呼びます。春に収穫し、冷凍して1年中使うことができますが、今年は収穫量が少なかったため、今日が今年度最後になります。ミネラルが豊富な地元海の幸を味わっていただきましょう。
13	火	ご飯		さわらのピリ辛焼き	ながいものみそ汁 根菜の炒り煮	一食ゆかり	さわら あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しそ	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん グリーンピース	ごはん さとう ながいも こんにゃく	あぶら	618 713	25.2 29.4	15.4 17.1	2.2 2.5	●ながいもについて…鳥取県中部の砂丘地帯でつくられた砂丘ながいもは、表面がきれいで長くまっすぐのびています。また、「砂丘ながいも」と粘りの強い「いちよういも」を掛け合わせて誕生した「ねばりっこ」は、鳥取県だけでつくられている特産品です。おなかの調子をよくする食物繊維が豊富に含まれています。
14	水	米粉パン		竹輪のごま揚げ	カレーうどん らっきょう和え		ちくわ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ しろねぎ らっきょう きゅうり キャベツ	ごめこパン こむぎこ うどん さとう	ごま あぶら	710 815	30.6 34.8	25.1 27.8	4.2 4.8	●らっきょうについて…生命力の強いらっきょうは水や栄養分の少ない砂地でも育つことから、大正時代に鳥取砂丘での本格的な栽培が始まりました。砂丘地帯で育ったらっきょうは、色が白くてシャキシャキと歯ごたえがよく、鳥取砂丘の宝石ともいわれます。給食では、鳥取市福部町産の砂丘らっきょうを使っています。
15	木	ご飯		おろしソース ハンバーグ	きのこの沢煮椀 じゃがいものうま塩炒め		とりにく ぶたにく たいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん はくさい わらび しめじ えのきたけ たけのこ たまねぎ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	601 690	20.9 23.6	14.4 15.7	1.5 1.8	●沢煮椀について…沢煮椀の「沢」は「沢山の」という意味で、千切りにした野菜や肉などがたくさん入った具だくさんの汁物です。今日は、秋が旬のきのこや春にとれた山菜の水煮をさらに加えて、削り節でだしをとったうま味たっぷりの汁に仕上げました。
16	金	ご飯		境港サーモンの メンチカツ	秋野菜たっぷりスープ いりどりサラダ		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん しろねぎ エリンギ キャベツ えだまめ スイートコーン	ごはん パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら ドレッシング	690 829	19.3 23.2	22.1 27.6	1.9 2.4	●境港サーモンについて…境港沖の大きないけすで大切に育てられた銀鮭です。稚魚は大山の清らかな湧き水で、成魚は日本海の荒波で育つため、肉厚で風味がよく、ほどよい脂のりが特徴です。体をつくるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンやミネラルなどを多く含みます。

\*太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らう



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のえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
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 豆腐 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 ほうし キャベツ たまねぎ	ごはん しおごうじ こむぎこ でんぷん 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 きわかめ ほうれんそう とうがらし	うめ はくさい えのきたけ 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、おいしさや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 ウインナー 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 さくらげ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん 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 豆腐	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	キャベツ しめじ しろねぎ 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 しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぷん 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がのり、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、甘辛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 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体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		たごだんご 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 えのきたけ 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 とうふ 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。	

※太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」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。