



鳥取市の今月の給食めあて 元気なからだをつくろう



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Energy, Fat, and Sodium. Includes detailed descriptions of each dish and their nutritional values.

\*太字の食材は河原町・用瀬町・佐治町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

## 鳥取市の今月の給食めあて 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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
18	月	大山小麦 黒糖パン		チーズオムレツ	ココロ野菜スープ カラフルサラダ	ほか	たまご だいた ウインナー ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ きゅうり スイートコーン	コッペパン ごとう じゃがいも さとう	オリーブあぶら	小学校 624	小学校 23.3	小学校 24.9	小学校 3.1	●チーズについて…チーズは、カルシウムやたんぱく質、脂質、ビタミンB2などの栄養素が豊富です。チーズに含まれるカルシウムは、牛乳と同じように吸収率がよいので、骨や歯を作るのに利用されやすい特徴があります。
19	火	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そばろ	もずくのスープ とっとり大学いも	ほか	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん もやし らっきょう	たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ	ごめ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら	746	22.6	21.8	2.3	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介しています。今月は、「さつまいも」です。今日は、ほくほくとして甘いさつまいもを大学いもにしました。
20	水	わかめごはん		はまちの照り焼き ブロッコリーのおかか炒め	豆腐ごまみそ汁	ちゅうなし (中) 梨	はまち あつあげ とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ ちゅうなし	ごめ でんぶ さとう	ごまあぶら ごま	652	26.9	19.4	3.0	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。花が咲く前の栄養分がぎゅっと詰まっています。カロテンやビタミンCが多く、かぜなどの病気から体を守る働きがあります。
21	木	ごはん		若鶏肉のから揚げ にらのみそ炒め	のっぺい汁		とりにく さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ キャベツ	ごめ さとう さといも でんぶ こむぎこ	あぶら	669	23.0	21.6	2.3	●のっぺい汁について…のっぺい汁はだいこん、さといも、にんじんなどの具材をしょうゆ味のだしで煮たものです。片栗粉でとろみをつけているため、だし汁が具材によく絡み、汁も冷めにくくなるので、体が温まります。
22	金	ごはん		さわらのピリ辛焼き フルーツ白玉	いか入り八宝菜		さわら ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン みかん パイン たまねぎ セリシユール たけのこ キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	ごめ だんご でんぶ さとう	あぶら	675	28.9	14.3	2.1	●さわらについて…さわらには、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりする脂質が多く含まれています。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの成長期に必要な栄養素も豊富です。
25	月	きなこ 揚げパン		きくらげのスープ チンゲンサイのソテー	ひらつくね		きなこ とりにく いとまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ スイートコーン たまねぎ きくらげ	コッペパン さとう	あぶら	667	20.5	29.1	3.8	●きなこについて…きなこは大豆を煎つてくたき、粉にしたものです。香ばしく、また消化吸収率がよい特徴があります。今日は、給食センターでパンを揚げて、きなこをたっぷりまぶした「きなこ揚げパン」です。
26	火	あき秋の香り ごはん		境港サーモンの 塩こうじ焼き	わかめのすまし汁 まいたけのきんぴら		さけ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しめじ えだまめ しろねぎ たまねぎ ごぼう まいたけ グリーンピース	ごめ さつまいも さとう おとうじ さとう	あぶら	611	25.4	17.5	3.1	★秋の味覚献立★…今日は、くりやさつまいも、しめじといった秋を感じられる食材を使った「秋の香りごはん」や、旬のまいたけを使ったきんぴらを取り入れました。豊富な秋の実りに感謝していただきましょう。	
27	水	ごはん		若鶏肉の 白ねぎだれかけ	こまつなのみそ汁 ひじきの炒り煮	しょうなし (小) 梨	とりにく あつあげ みぞ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さいいんげん	しろねぎ だいこん しめじ こんにやく しょうなし	ごめ さとう こんにやく	あぶら	623	24.8	18.4	2.6	●ひじきについて…春にやわらかいものを採り、乾燥させたものが干しひじきとして市場に出回ります。油と一緒に調理すると、カロテンやヨウ素などの吸収がアップします。今日は、油で炒めて作ったひじきの炒り煮です。
28	木	むぎ麦ごはん		しいらの香草焼き	さといものそぼろ煮 きりぼしだいこん 切干大根のかみかみあえ		しいら ぶたにく	ぎゅうにゅう	バジル にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きりぼしだいこん	ごめ むぎ さといも さとう ごまあぶら ごま でんぶ	あぶら	638	27.7	15.2	2.1	●しいらについて…しいらは体長が2メートルにもなる大型魚で、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれています。赤身魚ですが、脂質は少なく淡泊です。今日は、バジルやにんにくをつけて香草焼きにしました。
29	金	ごはん		豚肉のキムチ炒め ブロッコリーのサラダ	しろ白ねぎと豆腐の スープ	こめ かぼちゃ マフィン	ぶたにく みぞ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい キャベツ だいこん しろねぎ もやし	ごめ かぼちゃマフィン さとう	ドレッシング あぶら	661	26.7	17.8	2.6	●キムチについて…キムチに欠かせない唐辛子には、辛み成分のカプサイシンが含まれています。血液の流れをよくして体を温めたり、食欲を増進させたりする効果があります。今日は、豚肉や野菜と一緒にごはんがすすむ炒め物にしました。

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治町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。