



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					
3	月	ご飯	牛乳	竹輪の磯辺揚げ	豆乳ごまみそ汁 れんこんの炒め物	ちくわ あつあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう あおのり きやいんげん	にんじん ほうれんそう れんこん	たまねぎ だいこん れんこん	こめ ごま さとう こんにゃく	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●今月の給食目標について…今月の給食目標は「元気なからだをつくろう」です。元気なからだをつくるためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養と睡眠で生活リズムを整えることが大切です。	
4	火	パン (乳・卵抜き)	牛乳	焼きぎょうざ いろいろサラダ	しょうゆラーメン いろいろサラダ	ぶたにく やきぶた いとこまぼこ	ぎゅうにゅう キャベツ しょうり	チンゲンサイ にんじん キャベツ	きくらげ たまねぎ もやし スイートコーン	コッペパン ごまごこ ちゅうかめん	ドレッシング	586 678	22.5 25.8	17.5 20.6	3.0 3.9	●きくらげについて…きくらげはきのこの仲間です。中華料理によく使われる食材です。丈夫な骨を作るために必要なビタミンDが多く含まれています。今日は、県内で栽培されたきくらげがラーメンの中に入っています。	
5	水	ご飯	牛乳	デミグラスソース ハンバーグ	コンソメスープ じゃがいものソテー	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう ハセリ	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	キャベツ たまねぎ さとう じゃがいも	こめ あぶら パンこ さとう	あぶら	675 785	26.9 31.2	19.1 21.7	2.5 2.8	●ハンバーグについて…ハンバーグは、ドイツで生まれた料理です。名前の由来は、ドイツの「ハンブルク」という都市の名前から来ています。ハンブルクから船に乗ってアメリカに移住した人々によって広まったと言われています。	
6	木	ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ	ふのすまし汁 高野豆腐の含め煮	さば こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ しろねぎ えのきたけ グリーンピース	しょうが たまねぎ さとう でんぶん こめこ	こめ あぶら やきふ さとう こむぎこ	あぶら	766 756	26.6 29.9	21.0 22.6	2.0 2.4	●青谷ぶどうのカップケーキについて…青谷町産のぶどうを丸ごとミキサーにかけたものを、米粉の生地練りにしました。地元産の恵みに感謝をしながらいただきます。初登場です。	
7	金	ご飯	牛乳	豚肉の しょうが炒め	さつまいものみそ汁 TORIきゅうちゃんサラダ	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん しろねぎ キャベツ	しょうが たまねぎ らっきょう だいこん	こめ さつまいも さとう	あぶら	726 828	27.5 31.7	20.5 22.3	2.3 3.0	●豚肉の野菜炒めについて…チンゲンサイに含まれるカロテンは、目の粘膜や視力を正常に保つ働きがあります。豚肉に含まれるビタミンB1は、視神経の働きをよくします。目の健康を守るために、日々の食事を大切にしましょう。🍷	
11	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	照り焼きつくね	具だくさんスープ キャベツのソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん	チンゲンサイ にんじん エリンギ スイートコーン キャベツ	たまねぎ エリンギ でんぶん こめこマカロニ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	589 704	27.1 31.9	16.1 18.3	3.2 4.0	●キャベツについて…キャベツという名前は、英語名の「キャベジあたまの形をした野菜」という意味です。キャベツに含まれるビタミンUは、胃や十二指腸の病気を予防します。ギリシャ時代には薬として食べられていたそうです。	
12	水	ご飯	牛乳	秋さけの 塩こうじ焼き	鶏ごぼう汁 千草和え	さけ とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう こまつな ローズハム	にんじん こまつな えのきたけ ごぼう もやし だいこん	しろねぎ えのきたけ ごぼう だいこん	こめ しおこうじ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	548 630	25.4 29.8	11.7 12.7	2.1 2.7	★秋の味覚献立★…今日は、秋が旬のさけを主菜にしました。さけは、川で生まれた後、海に出て成長し、卵を産むころになると自分が生まれた川に戻ってきます。今日は、さけ本来の味を感じるよう「塩こうじ焼き」にしました。	
13	木	ご飯	牛乳	はまちの 白ねぎソースかけ	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	はまち あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき きやいんげん とりにく	こまつな にんじん きやいんげん たまねぎ	しょうが しろねぎ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	628 730	26.2 30.7	18.8 21.5	2.5 3.0	●白ねぎについて…鳥取県は、白ねぎの栽培がさかんでこれから冬にかけて多く収穫されます。白ねぎに含まれる「アリシン」は血のめぐりを良くし、疲れをとる働きがあります。今日は、白ねぎの効果をあますことなくいただけるようにスープの中に入れました。	
14	金	ご飯	牛乳	ミートボール	チンゲンサイのスープ ポテトサラダ	とりにく だいち ぎょくにゅう ソーセージ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ しょうり もやし	にんじん チンゲンサイ しめじ しょうり たまねぎ	しろねぎ しめじ でんぶん じゃがいも さとう	こめ あぶら ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	756 835	23.7 25.2	29.8 31.4	3.1 3.4	●しめじについて…しめじは、今が旬です。しめじには、食物繊維が豊富に含まれ、おなかの調子を整えます。ビタミンDも多く含まれ、カルシウムを骨や歯に沈着させる働きがあります。	
17	月	ご飯	牛乳	若鶏肉のから揚げ	中華コーンスープ もやしナムル	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんじん はくさい スイートコーン もやし	はくさい でんぶん こむぎこ	こめ あぶら ドレッシング	あぶら	636 730	22.8 25.6	21.1 23.9	2.3 2.9	●ほうれんそうについて…ほうれんそうには、カロテン、ビタミンCが多く含まれています。カロテンとビタミンCの相乗効果で、肌荒れ、かぜ、がんなどの予防に役立ちます。これからの時期におすすめの食材です。	

※太字の食材は青谷町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	食べもののほたらき・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・髪をつくる(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					
18	火	大山小麦 コッペパン		さわらの バジル焼き	ハヤシシチュー ほうれんそうのソテー		さわら ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん セロリ キャベツ バジル	たまねぎ たまねぎ たまねぎ たまねぎ	コッペパン パンこ じゃがいも あぶら	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら あぶら	664 791	29.2 35.0	24.1 27.9	3.3 4.1	★かみかみ献立★…鳥取市では、毎月8のつく日にかみかみ献立を取り入れて います。今日のかみかみ食材は豚肉です。よくかんで食べる習慣を身に付け、元 気に過ごしましょう。	
19	水	ご飯		はたはたの から揚げ	じゃがいものみそ汁 だいこんのべっこう煮	なし 梨	はたはた あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ なし	はくさい えのきたけ だいこん えだまめ	こめ こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	620 720	23.5 27.8	17.4 19.7	2.2 2.7	★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ます。今日は、鳥取県を代 表する特産物の「梨」です。みずみずしい梨を味わっていただきます。	
20	木	ご飯		いかしゅうまい	八宝菜 フルーツ白玉		いか たら ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ みかん	しょうが たまねぎ たけのこ	こめ こむぎこ でんぷん	あぶら	670 740	21.9 24.1	14.1 18.8	2.3 2.2	●八宝菜について…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。キャベツやにんじん、たけのこなどの野菜をたくさん 使っていて、一日に必要な野菜(350g)の約1/3の量をとることができます。	
21	金	ご飯		豚肉と 野菜の炒め物	ビーフンスープ 大学いも		ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう ビーフン さつまいも	あぶら	743 863	23.8 27.3	19.1 21.2	2.2 2.7	●さつまいもについて…さつまいもには、食物繊維という栄養が多く含まれていま す。食物繊維はおなかの中のいらぬごみを取ってきれいにし、お腹の調子を整 えてくれる働きがあります。今日は、青谷小学校で収穫されたさつまいもを大学い もにしました。	
24	月	ご飯		平つくねの ソース焼き	ながいものみそ汁 きんぴらごぼう	ちゅう 中のみ 青谷ぶどうの カップケーキ	とりにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな さやいんげん	キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう ながいも	ごま あぶら	613 813	22.3 25.1	14.7 17.6	2.6 3.0	●青谷ぶどうのカップケーキについて…青谷町産のぶどうを丸ごとミキサーにかけ たものを、米粉の生地に練り込みました。地元の恵みに感謝をしながらいただきま しょう。初登場です。	
25	火	大山小麦 コッペパン		ささみの レモンソースがらめ	とっとりきくらげのスープ ブロッコリーのツナサラダ		とりにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー しろねぎ キャベツ	レモン きくらげ たまねぎ スイートコーン	コッペパン でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	590 705	30.2 35.6	22.6 25.9	3.0 3.8	●ささみについて…ささみは、からだを作る働きのあるたんぱく質が、鶏肉の中で一 番多く含まれている部分です。形が笹の葉っぱに似ていることから、この名前が つきました。高たんぱく低脂肪でスポーツをしている人にもおすすめの食材です。	
26	水	ご飯		ますの しょうが焼き	のっぺい汁 ハムともやしの炒め物		ます あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう しろねぎ だいこん	もやし ごぼう さとう さといも でんぷん	こめ さとう さといも でんぷん	ごまあぶら	573 663	24.2 28.6	14.2 15.7	2.2 2.5	●さといもについて…さといもは、秋が旬の食材です。さといもの表面のヌルヌル は、「ガラクタン」という成分で、胃を保護し、お腹の調子を整える働きがあります。 今日はのっぺい汁に入っています。	
27	木	ご飯		若鶏肉のごま焼き	豆腐のみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め		とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ はくさい はくさいキムチ	こめ さとう さとう	ごまあぶら ごま あぶら	608 720	26.6 31.0	19.2 21.6	2.5 3.0	●豆腐について…給食に使われている豆腐は、鳥取市で作られている木綿豆腐 です。豆腐は、大豆の栄養成分が多い含まれていて、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。	
28	金	小麦ご飯		かぼちゃフライ	秋の美りカレー きわかめ入りかみかみサラダ		ぶたにく くわかめ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ キャベツ	たまねぎ しめじ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら パンこ	733 853	21.1 24.1	20.7 22.4	2.9 3.3	★かみかみ献立★…8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかむことは、脳の 働きを活発にしたり、消化を助けてお腹の調子を整えたりするなど全身の健康に つながります。今日のかみかみ食材は「くわかめ」です。	
31	月	ご飯		豚肉のみそがらめ	もずくのすまし汁 はるさめの酢の物		ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ とりにく	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	こめ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	626 740	27.1 31.2	17.7 20.0	2.4 2.9	●豚肉について…豚肉は、疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富に含まれて います。今日は、鳥取県産の豚肉を揚げてみそでからめました。ビタミンB1の吸収 を良くする「アリシン」という成分が多く含まれているにんにくも一緒に使っていま す。	

※太字の食材は青谷町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。