



10月の予定献立表



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	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					
3	月	ごはん		はまちのピリ辛焼き	なすと厚揚げのみそ汁 炒りどり	はまち あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	ごはん さとう こんにやく	あぶら	小学校 615	小学校 26.1	小学校 18.7	小学校 1.7	●なすについて・・・なすの種類には「卵形なす」「長なす」「米なす」「丸なす」など、たくさんあります。日本では奈良時代から栽培され、江戸時代には大麥高価だったようです。実がしまり、種が少なくおいしい「秋なす」を、今日はみそ汁に入れました。	
4	火	ごはん		フランクフルト	秋の実りカレーシチュー コールスローサラダ	ぶたにく とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ なし エリンギ にんにく キャベツ	ごはん さつまいも じゃがいも	あぶら ドレッシング	700	23.2	19.5	2.5	★環境献立①★・・・10月は「食品ロス削減月間」であることになみ、環境にやさしい食事について考える「環境献立」を提供します。食品ロスとは、食べられるのに捨ててしまう食品のことで、食べ物がもったいないだけでなく、環境にも悪い影響を与えます。今日のカレーにはきれいに洗った野菜を皮ごと使い、食品ロスを減らしました。	
5	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		きのこソース ハンバーグ	はるさめスープ 白ねぎとキャベツのソテー	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	えのきたけ しめじ しろねぎ たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう はるさめ	あぶら	562	22.3	20.4	2.6	●白ねぎについて・・・鳥取県では、品種を変えながら一年中おいしい白ねぎを栽培しています。土を寄せて根元に日が当たらないようにして、白い部分が多くなるように育てます。今日はキャベツと一緒にソテーにしました。白ねぎの甘みを味わってください。	
6	木	ごはん		はたはたのから揚げ	豆腐のみそ汁 もやしの甘酢和え	はたはた とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ もやし はくさい	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	559	20.2	15.6	1.7	●はたはたについて・・・鳥取港のはたはたは、産卵のために岸によってきたものを獲るのではなく、エサを食べるために海を泳ぎ回っているものを獲っています。そのため、たっぷりエサを食べたはたはたは、脂がのってとてもおいしいです。	
7	金	ごはん		ハムステーキ	ほうれんそうのスープ だいずのトマト煮	とりにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ スイートコーン たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう ブルーベリータルト	オリーブあぶら	709	24.3	21.0	1.9	★目の愛護デー献立★・・・10月10日は「目の愛護デー」です。「読書の秋」を楽しむためにも、目の疲れなどに効く食品をとりたいですね。今日は、目の健康によい栄養素を含むトマトやほうれんそう、ブルーベリーを給食に取り入れています。	
11	火	ごはん		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	もずくのすまし汁 だいこんの梅サラダ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ きゅうり うめ だいこん	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ	572	23.4	15.7	1.9	●さけについて・・・さけは毎年秋になると必ず生まれた川に戻ってくるため、自然からの贈り物として、昔から人々に大切に食べられてきました。今日はさけにノンエッグマヨネーズをからめて焼いています。自然の恵みに感謝して、残さず食べましょう。	
12	水	こめこ 米粉パン		メンチカツ	ブロッコリーのコンソメスープ ナポリタン	ぶたにく ローズハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	だいこん たまねぎ スイートコーン	こめこパン こむぎこ パンこ スパゲッティ	あぶら	619	26.8	24.7	2.9	●米粉パンについて・・・学校給食の米粉パンには、鳥取市産の米が使われています。もちりとしていて、ほんのり米の甘さが感じられます。米粉はパンのほかに麺類や天ぷらの衣、お菓子などにも使われていて、小麦粉の代用品としても注目されています。	
13	木	ごはん		プルコギ	キムチスープ 三色ナムル	ぶたにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しろねぎ はくさいキムチ	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	561	22.7	13.4	2.1	●プルコギについて・・・プルコギは、韓国を代表する肉料理です。韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。肉に野菜をたっぷり入れて、甘いたれで仕上げました。キムチやナムルと一緒に、韓国料理を楽しんでください。	
14	金	ごはん		あじフライ	さつまいも汁 うの花の炒り煮	あじ みそ とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	はくさい ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ さとう さつまいも	あぶら	664	23.5	20.1	1.9	★環境献立②★・・・今月2回目の環境にやさしい「環境献立」です。おからは、だいずから豆腐を作る時にできる豆乳のしぼりかすで、「うの花」とも呼ばれます。料理に加えて活用することで、食物繊維やたんぱく質などをとることができ、ごみの削減と体の栄養にもつながります。	
17	月	ごはん		さわらの塩焼き	なめこのスープ 砂丘かんしょの甘煮	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	なめこ だいこん はくさい たまねぎ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	574	23.4	13.3	2.2	●砂丘かんしょについて・・・砂丘地が広がる賀露、宋恒、湖山地域で収穫された「砂丘かんしょ」は、形がよく甘さが強い「さつまいも」です。さつまいもには、風邪を予防するビタミンCや、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。	

※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	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					
18	火	ごはん		カムカムチキン	ゆばのみそ汁 たけのこの甘辛炒め		とりく ゆば みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ しろねぎ たけのこ	ごはん あぶら	小学校 684	小学校 27.5	小学校 22.5	小学校 2.1	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。今日は、かみごたえのある「鶏のむね肉」をから揚げにしたり、甘辛炒めに「たけのこ」を入れたりしました。	
19	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ぶたにく なし 豚肉の梨ソースかけ コーンサラダ	あき 秋の実りポトフ コーンサラダ		ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ なし だいこん	コッペパン さといも	ドレッシング	570	30.2	19.8	2.9	★とっとりふるさと探検献立★…今月のとっとりふるさと探検食材は、「梨」です。県内全域で栽培されている梨は、鳥取県を代表する果物です。今日は梨のピューレを使用しました。さっぱりとした甘みの梨は、ソースにすると肉によく合います。
20	木	ごはん		ぎょうざ	はっほうさい 八宝菜 フルーツ豆乳杏仁		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほうさい きくらげ	ごはん さとう あぶら	635	20.7	14.5	1.7	●ぎょうざについて…日本では「焼きぎょうざ」として食べることが多いですが、ぎょうざ発祥の地である中国では、ゆでて食べる「水ぎょうざ」が一般的な食べ方です。その国の文化や好みに合わせて、料理も変化しているようです。	
21	金	ごはん		さばのしょうが煮	わかめのみそ汁 ごぼうナッツ		さば みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう あぶら	730	23.7	26.7	2.2	★環食献立③★…今月3回目の「環食献立」です。給食で残りがちな「ごぼう」や「だいず」をおいしく食べてもらえるよう、組み合わせる食材や味付けを工夫しました。残さず食べて給食の残量が減ることで、食品ロスが減り、環境にもやさしくなります。	
24	月	ごはん		ささみフライ	けんちん汁 ひじきとれんこんの煮物		とりく とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	はくさい ごとぼう しいたけ れんこん	ごはん さとう あぶら	623	23.4	18.7	1.8	●はくさいについて…けんちん汁に入っているはくさいは、寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。また、塩分のとりすぎを防ぐカリウムを多く含みます。カリウムは煮ると汁に溶け出しやすいため、汁ごと食べられる料理は栄養素をまるごと摂取できます。	
25	火	ごはん		あまぎにくだんご 甘酢肉団子	しろ 白ねぎのピリ辛スープ はるさめのサラダ		とりく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しろねぎ もやし きくらげ	ごはん さとう あぶら	643	23.0	20.0	2.1	●きくらげについて…はるさめサラダには「きくらげ」が入っています。「きくらげ」と聞くと海のものと思われがちですが、きのこの仲間です。カルシウムの吸収をよくしてくれるビタミンDが豊富に含まれています。	
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しいらのハーブ焼き	とうにゅう 豆乳コーンポタージュ いかとらっきょうのサラダ		しいら とうにゅう いか	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ スイートコーン らっきょう キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	579	26.8	18.8	3.1	★環食献立④★…今月最後の「環食献立」は地元の食材をたくさん取り入れました。地元の食材を食べる「地産地消」は、食材の輸送の際に出る排気ガスの削減につながります。「環食献立」をきっかけに、自分にできる環境にやさしい食生活を見つけて実践してみてください。	
27	木	ごはん		いわしの かぼすレモン煮	のっぺい汁 だいがく 大学いも		いわし とりく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	かぼす レモン だいこん はくさい しろねぎ	ごはん さとう あぶら	745	23.0	21.4	1.9	★秋の味覚献立★…たくさんのおもてなしの旬を迎える「実りの秋」です。土の下でじっくり育つ「いも類」や「根菜類」もおいしい季節です。いも類にはでんぷん質が多く含まれているため、冬に向けて寒さに負けない体を作るのにも役立ちます。おいしくて栄養たっぷりの秋の味覚を楽しんでください。	
28	金	ごはん		にくしのだ 肉信田の しょうがあんかけ	きのこのみそ汁 かみかみきんぴら		とりく あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん とうがらし	たまねぎ しょうが れんこん キャベツ しめじ えのきたけ	ごはん さとう あぶら	604	20.1	16.6	1.8	★かみかみ献立★…今日の「かみかみ献立」では、みそ汁に「しめじ」や「えのきたけ」、きんぴらに「れんこん」を取り入れました。よくかんで食べると、食べ過ぎを防ぐ効果があります。しっかりかんで、よく味わって食べましょう。	
31	月	ごはん		かぼちゃコロッセ	ほうれんそうとふのすまし汁 げんきサラダ		ぶたにく ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ スイートコーン	ごはん さとう あぶら	635	17.6	19.7	1.5	●げんきサラダについて…「サラダでげんき」というお話に出てくる主人公のりっちゃん、病氣のお母さんのために作ったサラダを学校給食で再現しました。数年前まで国語の教科書に出ていたお話で、給食でも人気のサラダです。知っている人は思い出しながら食べてみてください。	

※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。