

令和5年度



10月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃん

鳥取市の今月の給食めあて

元気なからだをつくろう



鳥取市立青谷学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター
じゅうちゃん

日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	たべものはたらき・6つの基礎食品群				えいよう 栄養価				こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ			
				しゅさい 主菜	かくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ は、菌をつくる(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		
							だいぐん 第1群 第1群	だいぐん 第2群 第2群	だいぐん 第3群 第3群	だいぐん 第4群 第4群	だいぐん 第5群 第5群	だいぐん 第6群 第6群						
2	月	はん ご飯		いわしの梅煮	とりごぼう汁 はるさめの炒め物		いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	うめ ごぼう たまねぎ にんにく	こめ はるさめ さとう	あぶら	小学校 610 中学校 683	小学校 25.1 中学校 27.0	小学校 14.1 中学校 14.5	小学校 2.5 中学校 2.8	●市政のひについて…10月1日は鳥取市の誕生日です。鳥取市は明治22年10月1日、全国で36番目に誕生した市で、今年で134年になります。今月は、らっきょうや梨などを使った鳥取市ならではのメニューを意識して取り入れています。	
3	火	きなこ 揚げパン		平つくね	はくさいのスープ チンゲンサイのソテー		だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさい えのきたけ キャベツ	コッペパン じゃがいも グラニューとう	あぶら	621 724	18.5 20.9	26.1 29.1	3.4 3.8	●10月の給食めあてについて…10月の給食めあては、「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、睡眠(休養)や適度な運動と、1日3食、栄養のバランスに気をつけることも大切です。	
4	水	はん ご飯		ホイコーロー	ビーフンスープ きくらげの中華和え		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きくらげ きゅうり	キャベツ にんにく たまねぎ もやし	こめ ビーフン さとう	ごまあぶら あぶら	584 675	23.9 27.9	12.9 14.4	2.3 2.7	●きくらげについて…きくらげはきのこの仲間で、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を中華和えに使いました。	
5	木	はん ご飯		竹輪の 磯辺揚げ	ゆばのすまし汁 ほうれんそうのごま煮		ちくわ とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん あおのり ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	610 713	21.2 25.2	17.5 19.7	2.3 3.0	●ほうれんそうについて…ほうれんそうの語源は「ペルシアの草」です。ペルシア(現在のイラン)から、ヨーロッパと中国に分かれ改進されながら伝わりました。ほうれんそうは、寒さから身を守るために糖度を上げるので、冬に近づくほど、甘さが増します。	
6	金	はん ご飯		わかめの 照り焼き	さつまいものみそ汁 TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく あぶらあげ みそ とうふくわ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ らっきょう キャベツ	しょうが さとう さつまいも しろねぎ	こめ さとう さつまいも しろねぎ	あぶら	642 740	23.7 27.1	17.8 19.9	2.1 2.5	●TORIきゅうちゃんサラダについて…豆腐竹輪とらっきょうをモチーフにした、鳥取市の学校給食キャラクター「TORIきゅうちゃん」をイメージしたサラダです。市内の学校栄養士が、とつりのよさを伝えようと考案しました。とつりの特産物を好きになってほしいという願いを込めてます。	
10	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	しめじのコンソメスープ ブロッコリーのサラダ	あおや 青谷ぶどう ジャム	さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー ^{たまねぎ} スイートコーン	キャベツ しめじ グラニューとう ぶどう	オリーブあぶら ノンエッグ マヨネーズ	611 726	23.5 30.2	22.7 26.7	2.2 2.7	●青谷ぶどうジャムについて…今日は、青谷町産のぶどうを使って給食センターでジャムを作りました。このぶどうは、「フレドニア」という品種で、ほどよい甘さと酸味が特徴です。市販では、見かけませんので、このジャムを食べられるのは大変ラッキーですよ！		
11	水	はん ご飯		なっとう 納豆ボール	だいこんのみそ汁 まいたけのきんぴら		なっとう ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ スイートコーン グリンピース まいたけ	しろねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	662 768	22.5 26.2	21.5 24.4	1.8 2.1	●まいたけについて…まいたけには、食物繊維が多く含まれるので、おなかの調子を整えたり、血液をさらさらにするなどはたらきがあります。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。	
12	木	あき 秋の 香りご飯		秋さけの 塩こうじ焼き	わかめのすまし汁 切干大根の含め煮		さけ あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	しめじ えだまめ たまねぎ しろねぎ	こめ さつまいも しおこうじ ふ	あぶら	606 703	23.4 27.3	17.4 19.8	2.9 3.2	★秋の味覚献立★…秋は、いもやくり、ぶどう、かき、きのこなどおいしいものがたくさんです。自然の恵みに感謝しながら、味わいたいものです。今日は、さつまいもやしめじ、さけなど旬の食材を取り入れました。	
13	金	はん ご飯		かぼちゃ フライ	ふるさと探検カレースープ カラフルサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ わかめ キャベツ スイートコーン	たまねぎ しろねぎ まししいたけ きゅうり しょうが	こめ パンこ こむぎこ さといも	あぶら	617 736	18.1 20.8	17.3 20.0	1.8 2.0	●ふるさと探検カレースープについて…ふるさと探検カレースープは、県内産の鶏肉と市内でとれた白ねぎ、にんじん、さといも、干ししいたけ、しょうがを使って、カレー風味に仕上げたスープです。とつりのおいしさをぎゅっと詰め込んだスープです。	
16	月	はん ご飯		かれいの から揚げ	豚汁 さといものそぼろ煮		かれい ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリンピース	たまねぎ ごぼう しろねぎ しょうが	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	646 868	26.1 30.1	19.9 36.1	1.8 2.2	●さといもについて…さといもは、茎の部分を食べている芋です。さつまいもは、根の部分を食べている芋で、長芋は、根と茎の中間みたいな部分を食べる芋です。さといもには、食物繊維が含まれているので、お腹の調子を整える働きがあります。	
17	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ママレードチキン	きのこの豆乳ポタージュ ツナサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ まぐろ	にんにく しょうが スイートコーン キャベツ	コッペパン マーマレード じやがいも エリンギ	オリーブあぶら あぶら	600 718	26.8 31.6	21.0 24.1	2.4 2.9	●豆乳について…豆乳の原材料は大豆です。大豆は、ヨーロッパでは野生にくく、アジア圏が適地で、日本では江戸時代から栽培されるようになりました。大豆は、肉や魚などに負けない良質なたんぱく質を含むので、「畑の肉」と呼ばれます。	

※太字の食材は青谷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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃんとつとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

元気なからだをつくろう

とつとりしりつあおやがっこきゅうしょく
鳥取市立青谷学校給食センター鳥取市学校給食イメージキャラクター
じゅきゅううちやん

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	た 食 べ もの は たら き・6 つ の 基 礎 食 品 群						えい よう か 養 価				こ ん だ て し ゅ だ い の 主 題 と メ ッ セ ー ジ		
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ は肉をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熟や力の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しち 脂質 g	じょ 食塩 g			
							たいぐん 第1群	たいぐん 第2群	たいぐん 第3群	たいぐん 第4群	たいぐん 第5群	たいぐん 第6群							
18	水	かみかみ わかめご飯	/	焼き栗コロッケ	厚揚げのみそ汁 千草和え		あつあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほししいたけ	だいこん しろねぎ もやし えのきたけ	こめ じゃがいも くり さつまいも	あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ	小学校 645 中学校 771	小学校 20.6 中学校 23.8	小学校 14.9 中学校 17.2	小学校 2.0 中学校 2.3	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみ食材は、「わかめ」です。ご飯と一緒によくかんで食べてください。しっかりかんで食べることで、ご飯の甘味をよく感じ、お米のおいしさがわかります。		
19	木	ご飯	/	和風ハンバーグ	豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ さやいんげん にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	582 668	22.4 25.4	14.3 15.7	2.2 2.5	★どつりふるさと探検献立★…毎月19の食育の日は、どつ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。今月は「米」です。今年収穫された青谷町産のきぬむすめを味わってください。		
20	金	ご飯	/	豚肉の炒め物	なめこのスープ 大字いも		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しようが たけのこ なめこ しろねぎ	こめ さとう でんぶん たまねぎ	あぶら	723 835	23.9 27.7	17.7 20.1	2.3 3.1	●なめこについて…なめこは、他のきのこにはないぬめりが特徴です。このぬめりは、なめこ自身が乾燥や寒さから身を守っていると考えられています。そのぬめりは、ペクチンで私たちが食べるとお腹の調子を整えてくれます。		
23	月	ご飯	/	さばの ごまだれかけ	のっつい汁 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	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん グリンピース	あぶら ごま	603 701	25.0 29.0	15.3 17.4	2.5 2.9	●のっつい汁について…のっつい汁はだいこん、さといも、にんじんなどの食材をしようと味のだしで煮たものです。片栗粉でとろみをつけていため、だし汁が食材によく絡み、汁も冷めにくくなるので、体が温まります。		
24	火	大山小麦 コッペパン	/	若鶏肉の から揚げ	コロコロ野菜スープ だいこんサラダ	なし 梨	とりにく ベーコン プロッコリー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ プロッコリー	たまねぎ だいこん なし	コッペパン でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	668 793	26.3 31.3	27.3 31.6	2.9 3.5	●だいこんについて…だいこんの原産地は地中海です。欧米では、だいこんといえばデイッシュぐらいだそうですが、日本では、200種類ほどあるといわれています。日本中で作られていて、いろいろな色、形、大きさのだいこんがあります。		
25	水	ご飯	/	はまちの レモンソースがらめ	みそけんちん汁 ほうれんそうとハムの炒め物		はまち とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あぶらあげ ロースハム	たまねぎ ごぼう レモン えのきたけ しろねぎ	こめ でんぶん キヤベツ ロースハム	あぶら	726 830	28.0 32.2	26.3 29.4	2.0 2.2	●けんちん汁について…けんちん汁は、ごぼう、にんじんなどの根菜と崩した豆腐を入れたすまし汁です。神奈川県鎌倉市の長寿寺が発祥と言われていて、肉や魚を使わず野菜や豆腐など植物性の食材のみで作る「精進料理」の1つです。		
26	木	ご飯	/	フランクフルト	秋の実りカレー 海そうサラダ		フランクフルト ぶたにく キヤベツ きゅうり わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん のり キヤベツ きゅうり なし	たまねぎ しめじ にんにく さつまいも えだまめ	こめ じゃがいも さつまいも	あぶら	627 802	23.9 28.4	18.0 20.5	3.0 3.7	●秋の実りカレーについて…「実りの秋」、「収穫の秋」といわれるほど、秋にとれる食材は多く、給食にもたくさん取り入れています。今日は、旬のさつまいも、しめじ、梨などをカレーに入れました。		
27	金	ご飯	/	砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	はくさいのすまし汁 にらのみそ炒め		ぎゅうにく ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しろねぎ	にら にんにく はくさい だいこん	たまねぎ もやし さとう さつまいも キャベツ	こめ ごまあぶら あぶら	589 679	21.9 25.5	15.0 16.8	2.3 2.8	●らっきょうについて…らっきょうは鳥取県の特産物です。学校給食に使っているらっきょうは、福部町産です。らっきょうには、疲労回復効果のあるアリシンや免疫力をアップするビタミンC、お腹の調子を整える食物繊維が含まれています。		
30	月	ご飯	/	ぎょうざ	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん しょうが だいこん	キヤベツ たまねぎ たけのこ しいたけ みかん パインアップル	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら	611 712	19.4 22.5	13.8 15.8	1.5 1.9	●八宝菜について…「八」は8種類という意味ではなく、数が多いことを表し、「菜」は料理を表すことから、たくさんのおいしい食材を使った料理という意味があります。今日の八宝菜には、豚肉、たけのこ、しいたけ、キヤベツなど県産の食材をたくさん使っています。		
31	火	大山小麦 コッペパン	/	豚肉の梨 ソースかけ	ポトフ キャベツの塩こうじソテー		ぶたにく チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なし たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう こめこマカラニ しおこうじ	あぶら あぶら	609 707	28.9 33.7	20.4 23.4	2.9 3.3	●梨について…鳥取市を代表する「梨」があります。学校給食では、そのまま食べるだけでなく、カレーや焼肉などの料理の隠し味に使ったり、ソースに入れて甘みを出したりします。今日は、豚肉に梨を使ったソースをかけています。		

※太字の食材は青谷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。