



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



鳥取市立気高高等学校給食センター

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(ほを造る(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	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ごはん	牛乳	あごのかば焼き	鶏ごぼう汁 はるさめの炒め物	ほか	とびうお とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ	にんにく ごんにやく はるさめ さとう	ごめ あぶら	小学校 622	小学校 26.7	小学校 14.6	小学校 2.1	●鳥取市の誕生について…私たちが住んでいる鳥取市は、明治22年10月1日に全国で36番目に誕生した市で、今年で134年となります。今月の給食も、鳥取市で作られたおいしい食材をたくさん使用しています。
3	火	きなこ揚げパン	牛乳	平つくね	はくさいのスープ チンゲンサイのソテー	ほか	きなこ とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ しろねぎ キャベツ	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも	あぶら	640	20.5	28.3	3.3	●きなこ揚げパンについて…揚げパンは、昔からある給食の人気メニューの一つです。今日は、きなこ揚げパンです。給食センターで約650個のコッペパンを揚げて、きなこグラニュー糖をまぶして作りました。
4	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー	ビーフスープ きくらげの中華和え	ほか	ふたにく とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく しょうが はくさい きくらげ	ごめ さとう ピーマン	あぶら ごまあぶら	577	23.9	13.0	2.1	●ホイコーローについて…ホイコーローは、中国の四川料理の一つです。豚肉とキャベツなどの野菜を炒め、テンメンジャンという旨みそと、トウバンジャンという辛いみそを組み合わせ合わせて味付けします。ご飯によく合うので一緒に食べてみてください。
5	木	ごはん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ	ゆばのすまし汁 ほうれんそうのごま煮	ほか	ちくわ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし ほうれんそう	ごめ ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	634	23.7	18.0	2.7	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、緑黄色野菜の一つです。野菜の中でも貧血予防に効果がある鉄分が多く含まれています。今日は、鳥取県産のほうれんそうを炒め物にしました。
6	金	ごはん	牛乳	若鶏肉の照り焼き	さつまいものみそ汁 TORIきゅうちゃんサラダ	ほか	とりこ あぶらあげ みそ とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	しょうが にんにく だいこん とうきょう	ごめ さとう さつまいも	639	23.7	17.8	2.1	●さつまいもについて…さつまいもには、食物繊維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、お腹の調子を整える働きがあります。今日は、気高町産のさつまいもがみそ汁の中に入っています。	
10	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	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	りんご ジャム	さわら とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ スイートコーン	コッペパン じゃがいも りんごジャム	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	623	23.5	22.7	2.6	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜で、別名「花野菜」と呼ばれています。ビタミンCが野菜の中でも特に豊富に含まれていて、かぜなどの病気を防ぐ働きがあります。
11	水	ごはん	牛乳	納豆ボール	だいこんのみそ汁 まいたけのきんぴら	ほか	なつとう みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しろねぎ まいたけ だいこん ピーマン スイートコーン	ごめ でんぶん ごんにやく さとう	あぶら ごま	685	24.8	25.3	2.1	●納豆について…納豆は蒸した大豆を発酵させた食べ物です。ねばねば成分はうま味成分であり、おいしさのもとになります。今日は、ひきわり納豆をひき肉や白ねぎ、スイートコーンと一緒に丸めて納豆ボールにしました。
12	木	秋の香りごはん	牛乳	秋さけの塩こうじ焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 切干大根の含め煮	ほか	あぶらあげ さけ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しめじ えだまめ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん	ごめ さつまいも しおこうじ	あぶら	591	24.2	15.5	3.2	★秋の味覚献立★…みなさんは、秋の味覚といえば何を思い浮かべますか？今日は、さつまいも、しめじ、さけ、ごぼうなど、秋が旬の食材をたくさん使った献立です。味わって食べて下さい。
13	金	ごはん	牛乳	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	ほか	ふたにく とりこ いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	しろねぎ きゅうり だいこん しょうが スイートコーン	ごめ さつまいも さとう	あぶら オリブあぶら	626	18.6	17.1	2.1	●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、地元産の食材を使った鳥取市の給食オリジナルメニューです。今日のスープには、気高町産のさつまいもやしょうがなど、6種類の食材が入っています。
16	月	麦ごはん	牛乳	かれのいから揚げ	豚汁 さといものそぼろ煮	ほか	かれい ふたにく みそ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい だいこん ごぼう たまねぎ	ごめ でんぶん ごむぎこ さとう	あぶら	675	27.5	20.5	2.2	●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、「ガラクトン」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、気高町で作られたさといもをそぼろ煮にしました。
17	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	マーメレードチキン	きのこの豆乳ポタージュ ツナサラダ	ほか	とりこ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく エリンギ しょうが たまねぎ キャベツ	コッペパン マーメレード ノンエッグマヨネーズ	オリブあぶら ノンエッグマヨネーズ	667	25.9	28.4	2.9	●きのこについて…きのこは、秋が旬の食材です。きのこには、うまみ成分が含まれていて、昆布やかつお節と同じようにおいしゅうな食材です。今日の豆乳ポタージュには、鳥取県産のしめじとエリンギが入っています。

※太字の食材は気高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



鳥取市立気高高等学校給食センター

Table with columns for Date, Meal, Dairy, Main Dish, Side Dish, Dessert, and Nutritional Value. It lists 10 days of school lunches with detailed ingredients and energy/nutrient data.

\*太字の食材は気高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」「給食レシビ」がご覧いただけます。