令和5年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
2	月	ご飯		いわしの梅煮	鶏ごぼう汁 はるさめの炒め物		いわし とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら **しょうが** もやし ねぎ	ごぼう だいこん ほししいたけ	**こめ** はるさめ さとう	あぶら	小学校 669 中学校 747	小学校 26.9 中学校 29.3	小学校 19.6 中学校 20.6	小学校 2.8 中学校 3.3	●鳥取市の誕生について･･･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、鳥取市で生産及び水揚げさ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		平つくね	はくさいのスープ チンゲンサイのソテー		きなこ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	はくさい しめじ たまねぎ スイートコーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	613 721	21.6 24.7	24.4 28.3	3.2 3.7	●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。給食センターでコッペパンを揚げて、きなことグラニュー糖をまぶして作りました。
4	水	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 **にんにく** もやし **きりぼしだいこん** きゅうり	キャベツ しろねぎ	**こめ** さとう でんぷん ビーフン	あぶら ごまあぶら	583 665	22.7 25.6	12.5 13.7	2.3 2.8	●ホイコーローについて･･･ホイコーローは、豚肉とキャベツなどの野菜を炒め、テンメンジャンとトウバンジャンのみそを組み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	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	ゆばのすまし汁 だいこんのごま煮		ちくわ ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ だいこん **しょうが**	**こめ** こむぎこ さとう	あぶら ごま	621 719	22.6 26.7	17.0 19.1	2.3 3.0	●ゆばについて･･･国府町雨滝のおいしい湧水を使って作られたゆばですまし汁を作りました。この土地の自然が生み出す豊かな水で作られたゆばを味わってください。
6	金	ご飯		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		とりにく あぶらあげ みそ とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ らっきょう キャベツ	**こめ** さとう でんぷん さつまいも		658 787	25.3 28.9	18.6 20.7	2.6 3.0	●TORIきゅうちゃんサラダについて･･･鳥取市の学校給食オリジナルキャラクター「TORIきゅうちゃん」は、豆腐竹輪とらっきょうをモチーフにしたキャラクターです。今日のサラダは、地元の恵みいっぱいのサラダです。
10	火	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	りんごジャム	さわら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー スイートコーン	キャベツ しろねぎ しめじ だいこん	パン こめこマカロニ りんごジャム	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	627 750	25.7 30.1	24.2 28.2	4.3 3.1	●さわらについて･･･さわらは俳句では春の季語となっていますが、一年中おいしく食べられる魚です。魚特有のにおいが少なく、食べやすい魚です。身は水分を多く含んでいるので、ふっくらとした食感も味わってください。
11	水	秋の香りご飯		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 とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	ごぼう ほししいたけ えだまめ たまねぎ	**こめ** さつまいも さとう	あぶら	578 670	26.3 31.0	15.9 17.6	3.1 3.9	★秋の味覚献立★･･･実りの秋を迎えました。土の下でじっくり育つ「いも類」や「根菜類」がおいしい季節です。今日はさつまいもやごぼうをご飯に入れた「秋の香りご飯」です。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。
12	木	ご飯		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 さつまあげ	にんじん **ねぎ** ごぼう まいたけ ピーマン	しろねぎ スイートコーン だいこん	**こめ** でんぷん こんにゃく さとう ふ	あぶら ごま ごまあぶら	686 788	24.3 28.1	24.3 27.7	2.0 2.4	●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。
13	金	ご飯		しいらの香草焼き	ふるさと探検カレースープ カラフルサラダ		しいら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パプリカ きゅうり	しろねぎ ほししいたけ **しょうが** キャベツ	**こめ** さとう さといも	あぶら オリーブあぶら	552 629	25.3 29.2	11.1 11.7	1.9 2.4	●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、地元の食材を使った鳥取市の給食のオリジナルメニューです。今日のスープには、さといもや白ねぎ、しょうがなどの食材が入っています。
16	月	ご飯		かれいのから揚げ	豚汁 さといものそぼろ煮		かれい とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん **ねぎ** **しょうが** たまねぎ しろねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	**こめ** でんぷん さといも さとう	あぶら	635 731	26.4 30.5	17.7 19.9	2.4 2.9	●さといもについて･･･さといもは、秋が旬の食材です。さといものヌルヌルは、「ガラクタン」という成分で、食物せんいの一つです。お腹の調子を整える働きがあるさといもをたっぷり使ったそぼろ煮です。
17	火	大山小麦コッペパン		マーマレードチキン	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 ほうれんそう キャベツ	**にんにく しょうが** たまねぎ しめじ エリンギ はくさい	パン マーマレードジャム じゃがいも	オリーブあぶら	584 698	2.7 32.8	21.3 24.5	2.1 2.3	●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いだしとなります。今日の豆乳ポタージュには、しめじとエリンギが入っています。

※太字の食材は鹿野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。

令和5年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
18	水	キムタク ご飯		焼き栗コロッケ	厚揚げのみそ汁 千草和え		ぶたにく あつあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし	だいこん はくさい たまねぎ しろねぎ	**こめ** こむぎこ パンこ **さつまいも**	ごまあぶら くり あぶら	小学校 582 中学校 699	小学校 19.9 中学校 22.9	小学校 18.1 中学校 21.6	小学校 3.1 中学校 3.7	★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。今日は、はくさいキムチとたくあんをご飯に混ぜ、かみごたえをアップしました。
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		ぎゅうにく ぶたにく おから　とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん **ねぎ** こまつな さやいんげん	たまねぎ ごぼう　こんにゃく だいこん ほししいたけ	**こめ** パンこ さとう	あぶら	630 787	25.2 29.0	18.8 21.0	2.2 2.3	●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く含まれていて、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。
20	金	ご飯		豚肉の炒め物	なめこのスープ 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん **ねぎ** チンゲンサイ	キャベツ もやし なめこ スイートコーン	**こめ** はるさめ **さつまいも** さとう	あぶら ごま	743 847	20.9 23.3	21.6 24.3	2.0 2.4	●米について…「米」という字は、「八十八」という漢字からできており、米を収穫するまでに88回もの手間がかかるという意味です。新米の季節をきっかけに、改めて大切に育てられた米を感謝の気持ちをもっていただきましょう。
23	月	ご飯		さばの ごまだれ	のっぺい汁 高野豆腐の含め煮		さば みそ こうやとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん **ねぎ** さやいんげん	だいこん ごぼう たまねぎ こんにゃく	**こめ** さとう さといも でんぷん	ごま あぶら	630 732	25.4 29.5	18.3 20.9	2.0 2.5	●さばについて･･･さばのような青魚の脂には、血液をサラサラにする効果や、脳の働きを活発にする効果があります。成長期のみなさんには、特に食べてほしい食材の一つです。今日は、さばを焼いて、ごまがたっぷり入ったたれをかけました。
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	梨	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー みずな	たまねぎ しめじ　なし だいこん スイートコーン	パン でんぷん	あぶら	657 774	25.5 29.7	27.4 31.5	3.1 3.7	●鶏肉について･･･今日は、人気メニューの若鶏肉のから揚げです。給食のから揚げは、鳥取県産の鶏もも肉を使って作っています。もも肉は、むね肉やささみよりも脂質を多く含み、うま味が多いのが特徴です。
25	水	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		ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん **ねぎ**　にら こまつな　はくさい　**にんにく** キャベツ　ほししいたけ　**しょうが**	たまねぎ らっきょう	**こめ** こめこだんご さとう	ごまあぶら	700 806	24.3 27.8	17.7 19.8	2.1 2.4	●らっきょうについて･･･らっきょうは、鳥取市の特産品の一つです。生命力の強いらっきょうは、砂地でも育つことから、大正時代に鳥取砂丘で本格的に栽培されるようになりました。砂地で育ったらっきょうは、色が白くてシャキシャキとした食感が特徴です。
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	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん キャベツ　しめじ　なし きゅうり　**にんにく**　えだまめ	たまねぎ しろねぎ	**こめ** さつまいも さといも	あぶら	732 855	24.6 28.4	21.4 24.5	2.7 3.3	●秋の実りカレーについて･･･秋は、たくさんの食材が旬を迎えます。今日の秋の実りカレーの中には、秋を代表する食べ物の一つであるさつまいもやしめじが入っています。旬の食材を使ったカレーを味わってください。
27	金	ご飯		はまちの レモンソースかけ	みそけんちん汁 豚肉とほうれんそうの塩こうじ炒め		はまち とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん **ねぎ** ほうれんそう キャベツ	**にんにく　しょうが** レモン　ごぼう だいこん こんにゃく	**こめ** でんぷん さとう	あぶら	666 771	25.8 29.9	23.0 26.7	1.9 2.3	●はまちについて･･･はまちには記憶力の機能向上に効果が期待できる脂質やカルシウムの吸収を促すビタミンDが多く含まれています。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちに、さわやかな香りのレモンをベースにしたソースをかけました。
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	にんじん きくらげ　**しょうが　にんにく** はくさい　パインアップル　みかん	たまねぎ たけのこ	**こめ**　さとう こむぎこ でんぷん ぶどうゼリー	あぶら	608 721	19.1 20.1	13.9 13.1	2.0 2.0	●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。給食の八宝菜は、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。
31	火	大山小麦 コッペパン		豚肉の 梨ソースかけ	ポトフ キャベツのカレーソテー		ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう トマト	だいこん しろねぎ キャベツ　なし スイートコーン	パン でんぷん じゃがいも	あぶら	571 729	27.7 35.3	20.6 27.7	2.9 3.9	●梨について･･･鳥取県を代表する特産物に「梨」があります。学校給食では、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、佐治町産の梨ピューレを使って梨ソースを作りました。

※太字の食材は鹿野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。