

れいわ
ねんど
令和5年度



11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

た
もの
た
い
せ
つ
食べ物を大切にしよう



とつとりしりつしか
のがっこうきゅうしょく
鳥取市立鹿野学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

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	食べものはたらき・6つの基礎食品群						えいよう 栄養 価値				とつとりし 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	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ は 歯をくる(赤)	からだうし ととのえる(緑)	おもに熟やかの もとになる(黄)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しあわせ 脂質 g	しあわせ 食塩 g					
1	水	ご飯	ご飯	あじの南蛮漬け スタミナ納豆	こまつのみそ汁 なっとう	あじの南蛮漬け	あじ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ねぎ なっとう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ にんにく	ごめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごまあぶら さとう	小学校 724 中学校 808	小学校 33.9 中学校 37.5	小学校 23.3 中学校 25.1	小学校 2.3 中学校 2.7	●スタミナ納豆について…倉吉市の学校給食から生まれた人気のメニューです。栄養価の高い食品を子供達に食べてほしい」という思いから作られました。納豆に多く含まれるビタミンB1には疲労回復効果があることがスタミナの由来です。	とつとりし こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
7	火	大山小麦 コッペパン	ご飯	マーマレードチキン	ハヤシシチュー プロッコリーのツナサラダ	マーマレードチキン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう トマト ピーマン キャベツ	にんじん トマト たまねぎ セロリ	にんにく しょうが さつまいも セロリ	パン マーマレードジャム ノンエッグ マヨネーズ	オリーブあぶら マヨネーズ	702 838	28.4 33.2	24.7 28.3	3.1 3.8	●プロッコリーについて…プロッコリーは摂りすぎた塩分を体外に出してくれるカリウムを多く含んでいる野菜の一つです。私たちが食べているのは茎と茎の部分です。プロッコリーの栄養は茎は茎は一番集まっています。この栄養満点のプロッコリーをサラダに取り入れました。	とつとりし こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
8	水	ご飯	ご飯	鳥取和牛の サイコロステーキ	もずくスープ いろどりサラダ	鳥取和牛の サイコロステーキ	ぎゅうにく とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ねぎ きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ はくさい スイートコーン	にんにく たまねぎ	ごめ	あぶら	645 742	29.5 33.8	19.2 21.9	2.6 3.0	●鳥取和牛について…脂肪に含まれるオレイン酸が高く、悪玉コレステロールを減らす効果があります。鳥取県は生産者の方の努力により、和牛の全国大会で肉質の日本一を獲得するほど質の良い牛肉が生産されています。今日はその鳥取和牛をサイコロステーキにしました。味わって食べてください。	とつとりし こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
9	木	ご飯	ご飯	かれいのあんかけ	根菜のみそ汁 ながいものうま煮	根菜のみそ汁 ながいものうま煮	かれい とりにく みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう さやいんげん たまねぎ	にんじん えのきたけ はくさい ごぼう	だいこん さとう ながいも	ごめ でんぶん さとう ながいも	あぶら	646 744	25.4 29.6	17.9 19.7	2.2 2.6	●ながいものについて…食欲がなかったりだるさがあったりする体を改善する役割があります。ねばねばしているながいもには胃腸の粘膜を保護する働きがあり、また腸内環境を整え便秘を解消する効果があります。	とつとりし こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
10	金	ご飯	ご飯	秋さけのもみじ焼き	白ねぎのすまし汁 切干大根の含め煮	秋さけのもみじ焼き	さけ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう きりほし大根	にんじん えだまめ しろねぎ きりほし大根	たまねぎ だいこん はくさい ごぼう	ごめ ふ あぶら	ノンエッグ マヨネーズ	605 676	23.5 27.0	15.8 17.9	2.0 2.4	●もみじ焼きについて…もみじ焼きとは、すりおろしたにんじんにマヨネーズと塩を混ぜたものを魚にまぶして焼いたメニューです。11月に入り紅葉の季節になってきました。今日は季節を感じられる秋さけを使用しています。視覚と味覚で秋を感じてみてください。	とつとりし こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
13	月	ご飯	ご飯	さばのカレー焼き	さけのつまし汁 炒りどり	さけのつまし汁 炒りどり	さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ きゅうり	にんじん ねぎ さやいんげん ごぼう	しょうが たまねぎ えのきたけ さとう	ごめ こんにゃく さとう	あぶら	581 669	24.7 29.0	14.1 15.9	2.0 2.4	●酒ノ津わかめについて…高町酒ノ津港でとれた天然わかめは、肉厚で弾力があり、歯ごたえがあります。漁師さんが色や大きさを選んで、みなさんにおいしく食べてもらえるよう工夫しておられます。自然に生え育ったわかめを1株ずつ鎌で刈り取って収穫されています。今日は、酒ノ津わかめを使用したすまし汁にしました。	とつとりし こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
14	火	大山小麦 コッペパン	ご飯	しゅうまい	しょうゆラーメン もやしのナムル	しゅうまい	梨	ぎゅうにゅう とうふ	チゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ ラーメン さとう もやしなし パン	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	パン こむぎ ラーメン パン こむぎ	610 702	29.7 34.0	18.5 20.4	3.1 3.8	●王秋について…ほかの梨に比べて、果肉が軟らかく糖度が高い赤梨です。口いっぱいに広がる上品な甘みと口当たりの優しい特徴を持つ王秋は、鳥取県を代表する二十世紀梨を親に持つ鳥取県東部の特産物です。ぜひ、ほかの梨と比べながら味わいを楽しんでください。	とつとりし こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
15	水	さつまいも ご飯	ご飯	かつおメンチカツ	ぶたじる 豚汁 ブロッコリーのごま炒め	かつおメンチカツ	かつお みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん こぼう さつまいも たまねぎ パン こむぎ	ごめ あぶら ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	611 706	20.8 24.1	16.7 18.6	2.9 3.4	●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て、便秘を防ぐ働きがあります。さつまいもは秋の旬の食べ物です。今日は、このさつまいもをご飯と一緒に混ぜ合わせました。さつまいもの風味を楽しみ秋を感じてみてください。	とつとりし こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
16	木	ご飯	ご飯	やきにく 焼肉	キムチスープ フルーツ白玉	やきにく 焼肉	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう チゲンサイ にんにく りんご はくさい もやし しょうが みかん	にら チゲンサイ だいこん はるさめ しらたまもち	たまねぎ さとう さとう あぶら	あぶら	605 696	22.4 25.5	11.3 12.2	2.1 2.7	●焼肉について…戦後、食糧不足により日本や韓国から始まった食べ物です。様々な肉や部位を焼いて食べられる定番のメニューです。今日は、牛肉と豚肉を使っています。また、キムチを取り入れて韓国風のメニューにしています。日本の食べ物との違いを、感じながら味わって食べてください。	とつとりし こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	

※太字の食材は鹿野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」をご覧いただけます。

れいわ
ねんど
令和5年度



11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

た
もの
た
い
せ
つ
食べ物を大切にしよう



とつとりしりつしか
のがっこうきゅうしょく
鳥取市立鹿野学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

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	食べものはたらき・6つの基礎食群			栄養価			こんなで しゅだい 献立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・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)					
							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				
17	金	ごはん ご飯	ごはん ご飯	わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	さつまいものみそ汁 ほうれんそうのおかか煮	とりにく あぶらあげ みそ かつお かまぼこ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	しいたけ しろねぎ はくさい キャベツ	こめ でんぶん さつまいも	あぶら	小学校 703 中学校 811	小学校 24.9 中学校 28.6	小学校 23.9 中学校 26.9	小学校 2.3 中学校 2.8	★とつとりふるさと探検献立★…今月のとつとりふるさと探検食材は「さつまいも」です。自然な甘さを持つさつまいもは秋を代表的する旬の食べ物です。加熱することによって甘みが強くなる特徴があります。今日は、この特徴を生かしてさつまいものみそ汁にしました。
20	月	ごはん ご飯	ごはん ご飯	はまちの塩こうじ焼き	なめこのみそ汁 ひじきの炒り煮	はまち とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん トマト	だいこん なめこ にんにく	こめ こんにゃく さとう	あぶら	610 705	25.5 29.8	17.4 19.8	2.5 3.0	●ひじきについて…海の中の緑黄色野菜と言われており、骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。ひじきは、乾燥させることで、長い間保存できるようになります。今日は、煮物にしました。
21	火	大山小麦 コッペパン	大山小麦 コッペパン	ミートボール	はくさいのスープ カラフルソテー	ぶたにく とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう チンゲンサイ ピーマン たまねぎ	にんじん トマト キャベツ	はくさい もやし スイートコーン	パン さとう	あぶら	647 753	22.8 25.4	24.7 28.3	3.0 3.7	●ミートボールについて…家庭料理として、日本を含め様々な国で親しまれています。ひき肉を丸め球状にしてから加熱して作る料理です。日本語では、肉団子とも言います。外国の文化と日本の文化の違いを感じながら食べてください。
22	水	むぎごはん 麦ごはん	むぎごはん 麦ごはん	ハムステーキ	ポークカレー TORIきゅうちゃんサラダ	ぶたにく とうふ とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なし キャベツ	たまねぎ じゃがいも さつまいも	こめ むぎ ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	741 864	25.1 29.0	23.1 26.6	2.9 3.8	●TORIきゅうちゃんサラダについて…鳥取市の学校給食マスコットキャラクター「TORIきゅうちゃん」は、豆腐竹輪とらっきょうがモチーフになっています。らっきょうのシャキシャキとした食感と豆腐竹輪の軟らかい食感を生かしたサラダです。
24	金	ごはん ご飯	ごはん ご飯	いわしのさつま揚げ	いもこん鍋 うの花炒り煮	いわし だいす みそ おから	ぎゅうにゅう ねぎ しろねぎ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ	しょうが さとう さといも こんにゃく	こめ でんぶん あぶら	716 852	27.2 32.6	24.8 29.7	2.2 2.7	●うの花について…うの花はおからの別称です。おからは、豆乳を絞った後に出来るものです。たんぱく質やカルシウムを多く含んでおり成長期の皆さんにぜひ食べてほしい食材のひとつです。	
27	月	ごはん ご飯	ごはん ご飯	さばの塩焼き	しらたまとうにゅう 白玉豆乳みそ汁 れんこんのきんぴら	さば ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう とうにゅう みそ	にんじん さやいんげん れんこん	はくさい えのきたけ さとう さつまいも	こめ こんにゃく さとう さつまいも	あぶら	639 725	25.8 30.1	14.9 16.8	2.3 2.6	●豆乳について…豆乳には、しっかりとした丈夫な骨を作る働きがあります。骨や内臓の健康を助けてくれるカリウムやマグネシウムなどのミネラルを多く含んでいます。今日は、みそ汁に豆乳を入れて、まろやかな味に仕上げます。
28	火	大山小麦 コッペパン	大山小麦 コッペパン	ささみの レモンソースかけ	あきやさい 秋野菜のコンソメスープ だいこんサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう プロッコリー スイートコーン きゅうり	にんじん はくさい たまねぎ	レモン パン さとう さつまいも	あぶら ごまドレッシング	589 704	25.5 30.0	18.9 21.7	3.0 3.7	●ささみについて…ささみは鶏肉のむね肉の近くにある部位です。脂肪がほとんど含まれておらず、たんぱく質が豊富です。ささみという独特な名前の由来は、細長く伸びた肉の形状が笹の葉に似ていることです。	
29	水	ごはん ご飯	ごはん ご飯	さわらの白ねぎだれ	みそけんちん汁 キャベツの炒め物	さわら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ねぎ にら とりにく	にんじん しろねぎ ごぼう たまねぎ	しょうが しろねぎ さとう キャベツ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	616 718	26.1 30.6	17.5 20.2	2.1 2.4	●けんちん汁について…発祥は神奈川県をはじめ岩手県や、大分県、茨城県などいくつかの県で郷土料理として食べられていますが、具材は様々です。建長寺のお坊さんが作っていたため建長寺汁がなまって、「けんちん汁」と名づけられました。今日は、六種類の具材が入っています。	
30	木	ごはん ご飯	ごはん ご飯	プルコギ	わかめスープ 大學いも	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はくさい しろねぎ	しょうが にんにく さとう さつまいも	こめ さとう ごま	715 828	23.6 26.5	18.8 21.4	2.0 2.6	●プルコギについて…韓国を代表する肉料理のひとつです。「プル」は火を「コギ」にくいみを意味しています。焼肉のような食べ物です。甘みのある香ばしい味が特徴の韓国の料理を学校給食ではアレンジしています。	

*太字の食材は鹿野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」「きょうのきゅうしょく」「きょうのきゅうしょく」「きゅうしょく」がご覧いただけます。