

れい わ ね ん ど
令和7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

7, 8月の予定献立表

がつ
7, 8月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

なつ げん き す
夏を元気に過ごそう





鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつしか の がっこうきゅうしよく
鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 		
				主 菜	副 菜		お も に 血 ・ 筋 肉 ・ 骨 ・		お も に 体 の 調 子 を		お も に 熱 や 力 の		エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩			
							は 歯 を つ く る (赤)	あ か	と と の え る (緑)	みどり	も と に な る (黄)	き							
							だ い ぐ ん 第1群	だ い ぐ ん 第2群	だ い ぐ ん 第3群	だ い ぐ ん 第4群	だ い ぐ ん 第5群	だ い ぐ ん 第6群	kcal	g	g	g			
1	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリコンカン	アスパラガスのホワイトスープ ほうれんそうのサラダ		だいず ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ レモンかじゅう スイートコーン	パン でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 686 中学校 821	小学校 26.9 中学校 31.6	小学校 28.0 中学校 32.7	小学校 3.2 中学校 3.8	●今月の給食めあて・・・7.8月の給食めあては、「夏を元気に過ごそう」です。気温の高い日が続き、夏によく起こるのが夏バテです。体に必要な栄養分が足りていなかったり、水分が不足していたりすると体の機能が働きにくくなり食欲がなくなります。普段の食事1日3食を心がけて暑さに負けないようにしましょう。		
2	水	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		さばの竜田揚げ	たまねぎのすまし汁 きんぴらごぼう		さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが えのきたけ たまねぎ ごぼう	こめ でんぶん こめこ こんにやく さとう じゃがもち	あぶら	653 763	23.1 26.6	18.7 21.7	2.1 2.4	●星空舞について・・・7月7日は、七夕です。七夕にちなんで今日から7日まで鳥取県のブランド米である「星空舞」を使用します。表面がつやつやしていて、「星のように輝くお米」であることが名前の由来になっています。普段のお米との違いを考えながら味わって食べてみて下さい。		
3	木	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		しゅうまい	豆腐のみそスープ 炒めナムル		ぶたにく もめんとうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく もやし	こめ こめこ さとう	ごまあぶら	608 680	23.5 25.5	15.6 16.4	2.6 2.9	●豆腐について・・・豆腐の8割から9割が水分、残りの1～2割は大豆からできています。木綿豆腐は1丁で大豆約350粒使用されています。豆腐は作り方によって木綿、絹ごし、ソフト、充填の4つの種類の豆腐があります。学校給食では主に、木綿豆腐を使用しています。今日は豆腐のみそスープです。		
4	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		いわしフライ	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりののり酢和え		いわし とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん グリーンピース きゅうり スイートコーン	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	こめ パンこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	753 882	25.8 30.1	26.5 31.3	1.5 1.6	●そぼろについて・・・牛や豚、鶏などのひき肉やたまごなどの材料をバラバラにほぐして炒めたもののことを言います。そぼろはおぼろより少し粒が粗いので「祖おぼろ(そぼろ)」といわれるようになりました。今日は、じゃがいものそぼろ煮です。		
7	月	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		星型コロッケ	七夕そうめん汁 ピーマンのこんぶ炒め	七夕 ゼリー	たら ほき こんぶ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん オクラ ピーマン	たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ じゃがいも パンこ そうめん ゼリー	あぶら	687 764	18.2 19.9	19.4 20.4	2.6 3.0	★七夕献立★・・・7月7日は、「七夕」の日です。日本には昔から七夕の日には、笹団子を食べたり天の川に見立ててそうめんを食べる風習がある地域があります。今日は、そうめん汁と星形のコロッケとデザートで七夕献立です。七夕気分を楽しみながら食べてくださいね。		
8	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのノンエッグマヨネーズ焼き	こめこ 米粉マカロニのトマトスープ ごぼうサラダ		さけ ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	トマト ほうれんそう にんじん きゅうり	たまねぎ ごぼう きゅうり	パン こめこマカロニ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	714 858	29.1 34.6	26.3 31.1	2.7 3.2	★かみかみ献立★・・・今日のはかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材は、「ごぼう」です。ひとくち30回かむことで、食材が小さくなり胃や腸への負担が少なくなります。しっかりかんで食べて丈夫な歯で健康を保ちましょう。		
9	水	ごはん		すなの宝石箱	なすのすまし汁 もやしのゆかり和え		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな しそ	たまねぎ もやし らっきょう しめじ なし なす えのきたけ	こめ パンこ さとう		634 736	26.2 30.4	17.7 20.3	1.1 1.3	●砂の宝石箱について・・・砂の宝石箱は、鳥取市の学校栄養士のグループが研究や工夫を重ねて生まれたメニューです。キラキラ輝く宝石のような白い「砂丘らっきょう」を使うことから料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにおいしく食べてもらいたいという願いが込められています。		
10	木	ごはん		かれいのから揚げ	にらのみそ汁 ゴーヤチャンプルー		かれい みそ ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら にがうり	たまねぎ にがうり	こめ でんぶん こめこ さとう じゃがいも	あぶら	634 736	26.2 30.4	17.7 20.3	1.1 1.3	★魚の日献立★・・・毎月10日は魚の日献立です。今日の魚は、かれいです。かれいは頭からしっぽまで食べることができます。今日は、でんぶんと米粉をまぶして油で揚げたから揚げにしました。骨があるのでよくかんで命に感謝していただきます。		
11	金	ごはん		チキンフランク	夏野菜カレー カラフルサラダ		とりにく ぶたにく たら ほき	ぎゅうにゅう	トマト にんじん スイートコーン	たまねぎ なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	622 720	20.4 23.0	17.4 20.2	2.6 3.1	●夏野菜について・・・夏野菜は、夏にできる野菜で、きゅうりやなすトマトやピーマンなどがあります。色が濃く、つるなどでぶら下がるようにしてなるものが多いのが特徴です。今日は、なすやトマトを使用したカレーにしました。夏の野菜を味わって食べてください。		
14	月	ごはん		あじのレモンソースかけ	じゃがいもとにらのスープ 野菜のソテー		あじ	ぎゅうにゅう	にら アスパラガス にんじん	レモンかじゅう たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ でんぶん こめこ さとう じゃがいも	あぶら	610 705	22.3 25.9	14.1 15.6	2.0 2.6	●にらについて・・・にらはユリ科のネギ属に分類される野菜です。毎年同じ株から芽を出して、暑さや寒さに強いのが特徴です。食物繊維が豊富に含まれているので、腸内環境を整える働きを助けてくれます。今日は、スープに使用しました。		

※太子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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

れい わ ね ん ど
令和7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

7, 8月の予定献立表

がつ
7月, 8月
よ ていこんだてひょう
予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

なつ げん き す
夏を元気に過ごそう





鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつしかの がっこうきゅうしよく
鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものの 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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をとのえる(緑)		おもとに熱や力のもとなる(黄)		kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g					
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群									
15	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	トマトスパゲッティー ブロッコリーのサラダ		とりにく とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり なす キャベツ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	小学校 562 中学校 671	小学校 27.5 中学校 32.6	小学校 20.4 中学校 24.0	小学校 3.0 中学校 3.7	●タンドリーチキン・・・タンドリーとは、インド料理で使用する「タンドール」というつぼ型のかまどで焼く料理のことを言います。鶏肉を、スパイスとヨーグルトに漬け込み焼くのがタンドリーチキンです。学校給食では、ヨーグルトの代わりに豆乳を使用して作っています。				
16	水	ごはん ご飯		さわらの塩こうじ焼き	オクラのみそ汁 チンゲンサイの炒め物		さわら あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ しおこうじ じゃがいも	あぶら	597 691	23.8 27.8	15.4 17.5	2.3 2.7	●おくらについて・・・おくらは緑色が鮮やかな、夏場の貴重な緑黄色野菜です。おくらのねばねばには食物繊維のペクチンが含まれていて腸内環境を整えるのを助ける働きがあります。今日は、熱を通してこのねばねば成分がなくならないようみそ汁に入れました。				
17	木	ごはん ご飯		マーボーなす	とうがんのスープ バンサンスー		とりにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ にんじん こまつな	なす にんにく スイートコーン たまねぎ とうがん きゅうり	こめ でんぶ さとう はるさめ	あぶら ごま	622 720	20.4 23.0	17.4 20.2	2.6 3.1	●とうがんについて・・・とうがんは、漢字で冬の瓜と書きます。夏が旬の野菜ですが、冬という漢字を使うのは、皮が厚く、保存しておく冬までもつ瓜ということから名前がついたといわれています。夏が旬の野菜をしっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。				
18	金	むぎ はん 麦ご飯		かみかみ豚肉	豆腐のすまし汁 はりはり和え		ぶたにく みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えのきたけ もやし つぼづけ	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ さとう	こめ むぎ でんぶ さとう	あぶら	624 721	26.0 29.9	17.1 19.3	2.5 2.9	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材は、「豚肉」です。よくかむことでだ液が出て虫歯の予防につながります。今日は、いつも以上にかむことを意識して給食を楽しみましょう。				
22	金	ゆかりごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	あぶら 油揚げとわかめのみそ汁 はるさめの酢のもの		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ きゅうり もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	598 688	24.7 28.4	14.0 15.6	2.7 3.3	●給食開始について・・・みなさん夏休み中の食事はバランスよくしっかり食べていましたか？今日から給食が始まります。夏の暑さで食欲が落ちやすい時期です。運動してしっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。夏休み中の食事などについて友達や先生と話してみましよう。				
25	月	ごはん ご飯		ちくわ 竹輪のごま揚げ	ふのすまし汁 茎わかめのソテー		やきちくわ	ぎゅうにゅう くわかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ こめこ やきふ さとう	ごま あぶら	642 750	23.3 26.7	19.7 22.7	1.7 2.0	●茎わかめについて・・・茎わかめはわかめの葉の軸の茎の部分です。シャキシャキコリコリしている食感が特徴的です。食物繊維の量などはわかめよりも多く栄養価が高いといわれています。今日は茎わかめのソテーにしました。				
26	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ウインナー	かぼちゃの豆乳ポタージュ たまねぎのマリネ		ウインナー とりにく とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	684 818	24.1 28.7	28.0 33.1	3.3 4.2	●かぼちゃについて・・・かぼちゃは、きゅうりなどと同じウリ科の食べ物です。かぼちゃには、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポカボチャの3つの種類があります。私たちが普段食べているかぼちゃは、西洋かぼちゃです。かぼちゃは料理だけでなくお菓子やパンなどにも使われています。今日は、ポタージュにしました。				
27	水	ごはん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のカレー焼き	あかもくのみそ汁 ピーマンのしょうが炒め		とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あかもく	にんじん ほうれんそう たけのこ ピーマン しょうが	だいこん えのきたけ さとう	こめ つきこまにやく さとう	あぶら	588 679	23.9 27.3	17.3 19.4	2.7 3.2	●あかもくについて・・・あかもくは粘り気がたくさんあるのが特徴です。あかもくは日本海にも太平洋にも生息しており沿岸などの浅瀬が最も適した場所になっています。今日のあかもくは、鹿野の業者様がひとつひとつ手作業でエビや異物がついていないのか確認してくださっています。味わって食べましょう。				
28	木	ごはん ご飯		さばのらっきょうソース かけ	とっとりきくらげのスープ コールスローサラダ		さば もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん らっきょう きゅうり きくらげ たまねぎ スイートコーン しろねぎ キャベツ	こめ でんぶ こめこ さとう	あぶら ドレッシング		539 637	17.7 21.6	13.7 15.4	2.4 3.1	●らっきょうについて・・・らっきょうはねぎやにんにくの仲間であり、根の部分を食べる野菜です。鳥取県では、砂丘らっきょうが特産物です。シャキシャキした食感が特徴です。そのまま食べるよりも漬物などに加工されて親しまれています。今日は鳥取県産のらっきょうを使用しています。地元の食に感謝していただきましょう。				
29	金	ごはん ご飯		ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め	キムチスープ フルーツミックス		ぶたにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ パイン もも	もやし はくさいキムチ だいこん	こめ むぎ さとう ぶどうゼリー	あぶら	574 653	22.3 25.5	11.8 12.8	2.2 2.7	●スタミナについて・・・スタミナとは、長時間の身体活動を維持する能力のことを言います。走ったり運動したり、様々な場面でスタミナは必要になります。スタミナをつける食材として今日は、にらを使っています。しっかり食べて午後からも頑張りましょう。				

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。