

日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	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 よ う か 栄 養 価				 こんだて 献立の主題とメッセージ			
				主 菜 しゅさい	副 菜 ふくさい		おもとに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもとに体の調子を ととのえる(緑)		おもとに熱や力の 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	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								
1	月	ごはん		いかメンチカツ	キャベツ豚汁 ひじきの炒り煮		いか たら ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん	こめ こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら パンこ	小学校 658	小学校 21.0	小学校 18.1	小学校 2.3	●9月の給食のめあてについて…今月のめあては、「鳥取県の産物を知ろう」です。 豊かな自然に恵まれた鳥取県には、多くの特産物があります。12日にはとっとり県民の日があり、ふるさととつとりを意識して献立を考えました。みなさんもこの機会に食パラダイスとっとりについて考えてみませんか。			
2	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		マーマレードチキン	こめこ 米粉マカロニのスープ ジャーマンポテト		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが だいこん たまねぎ	コッペパン じゃがいも マーマレード こめこマカロニ	あぶら	599	26.3	19.9	2.8				
3	水	ごはん		平つくね	ふのすまし汁 キャベツとツナの炒め物		とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えのきたけ ごぼう れんこん	たまねぎ のり キャベツ もやし	こめ ふ さいとも さとう		567	19.1	13.2	2.1				
4	木	ごはん		はまちフライ	なすのみそ汁 だいこんのべっこう煮		はまち あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なす たまねぎ しょうが えだまめ	なす たまねぎ しょうが だいこん	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	686 803	24.1 28.3	21.9 25.5	2.0 2.1				
5	金	ごはん		チキンフランク	ポークカレー カラフルソテー	にじゅうせい 二十世紀 梨ゼリー	ぶたにく とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん なす キャベツ なし コーン	たまねぎ にんにく キャベツ なし コーン	こめ じゃがいも	あぶら	751 868	25.6 29.9	20.8 24.0	3.0 3.6				
8	月	ごはん		かれいのから揚げ	こんさい 根菜のみそ汁 たまねぎのキムチ炒め		えてかれい とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら はくさい	だいこん ごぼう キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ さつまいも じゃがいもでんぶ	あぶら	623 720	26.3 30.4	15.9 18.0	2.5 3.0				
9	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリソース肉団子	コンソメスープ ピーマンのソテー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	542 622	19.1 21.4	17.3 18.8	2.9 3.4				
10	水	ごはん		さばの甘みそだれかけ	とうふ 豆腐のすまし汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		さば みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんじん しめじ しょうが グリーンピース	たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ	こめ さとう		591 680	24.7 28.7	14.4 16.2	2.3 2.7				
11	木	ごはん		豚肉の ハニーマスタードがらめ	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうの煮びたし		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ほうれんそう たまねぎ	キャベツ にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも じゃがいもでんぶ	あぶら	674 776	27.4 31.2	19.7 22.2	2.4 2.8				
12	金	ごはん		とっとりぎゅう 鳥取牛モ〜っと おいしい焼肉	きのこ白ねぎのスープ なしい 梨入りフルーツポンチ		ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きくらげ だいこん	たまねぎ にんにく しょうが しょうが えのきたけ しょうが たまねぎ	こめ さとう パイナップル しょうが しょうが しょうが	あぶら	678 779	26.9 30.6	17.9 20.0	1.8 2.1			★とっとり県民の日献立★…9月12日は、「とっとり県民の日」です。県民の日になみ、鳥取県産の牛肉を使った焼肉、二十世紀梨を取り入れたフルーツポンチにしました。学校給食を通して、ふるさと鳥取をもっともっと好きになってほしいと願っています。	

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治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」をご覧ください。



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						い る 養 分 価				 こんだて 献立の主題とメッセージ	
				主 菜	副 菜		お も に 血 ・ 筋 肉 ・ 骨 ・ は 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)		エ ネ ル ギ ー	たんぱく質	脂 質	食 塩		
							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	kcal	g	g	g		
16	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		て 照り焼きチキン	さつまいもの豆乳ポタージュ ほうれんそうのソテー		とりにく とうにゆう	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ もやし	コッペパン さつまいも さとう	あぶら	小学校 643 中学校 769	小学校 25.7 中学校 30.2	小学校 24.3 中学校 28.3	小学校 2.8 中学校 3.5	●さつまいもについて・・・さつまいもには、でんぷんやビタミンCが多く含まれます。皮には食物繊維が多く含まれているため、皮ごと食べるのがいいです。今日は、さつまいもをたっぷり使ってポタージュにしました。	
17	水	ごはん		おき 沖ぎすの天ぷら	さわにわん 沢煮椀 高野豆腐の含め煮		おきぎす こうやどうふ	ぎゅうにゆう	にんじん たけのこ たまねぎ しろねぎ ごぼう	たけのこ こむぎこ じゃがいもでんぷん	こめ こむぎこ	あぶら	564 632	21.2 22.9	13.2 13.8	2.0 2.3	●沢煮椀について・・・千切りで切った野菜など多くの食材を使った汁物を「沢煮椀」と言います。昔、「多い」ということを「さわ」と言ったことが由来です。今日は、たけのこ、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、こんにやく、ごぼうで作りました。	
18	木	ごはん		ちくわ 竹輪のゆかり揚げ	もずくのすまし汁 れんこんの炒め物		ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゆう もずく	にんじん こまつな さやいんげん ゆかり	だいこん たまねぎ れんこん	こめ こんにやく さとう	あぶら	599 690	20.0 23.9	15.8 16.6	2.6 3.2	●れんこんにについて・・・れんこんは、根ではなく地下に伸びた茎の部分です。穴があいているのが特徴で、泥の中で空気を取り入れるために空いています。今日は、れんこんをたっぷり使った炒め物です。	
19	金	ごはん		さけの塩焼き	みそけんちん汁 じゃがいもの塩こうじ炒め		さけ どうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん しろねぎ たまねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ	こめ こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	573 658	24.4 28.3	11.9 13.1	2.2 2.7	★食育の日献立★・・・毎月19日は食育の日です。食育の日には、地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。みそけんちん汁に使われている豆腐は河原町産、みそは佐治町産です。	
22	月	わかめごはん		わかどりにく 若鶏肉のフレーク焼き	なめこのすまし汁 キャベツの炒め物		とりにく どうふ ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん こまつな しろねぎ キャベツ ごぼう	なめこ だいこん しろねぎ キャベツ ごぼう	こめ パンこ コーン コーンフレーク さとう	あぶら パンこ コーン さとう	659 765	26.3 30.4	21.6 25.0	2.5 2.8	●なめこについて・・・なめこは日本原産のきのこです。ぬめり成分は、食物繊維の仲間、おなかの調子をととのえる働きがあります。また、とり過ぎた塩分を体の外へ出す、カリウムも多く含まれます。	
24	水	ごはん		いわしのトマト煮	ポトフ チンゲンサイのソテー		いわし とりにく	ぎゅうにゆう	トマト にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん コーン たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	618 690	22.0 23.8	16.2 16.8	2.0 2.2	●チンゲンサイについて・・・中国が原産地で、味にくせがないのでさまざまな料理に使われます。カルシウムが多く、骨を強くするのに役立つため、骨が作られる成長期におすすめの野菜です。	
25	木	ごはん		メンチカツ	厚揚げのみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しめじ ごぼう	こめ こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	633 751	20.8 24.5	18.3 21.5	2.0 2.4	●ごぼうについて・・・中国から薬として日本に伝わり、その後野菜として食べられるようになりました。食物繊維がとても豊富で、お腹のそうじをしてくれる働きがあります。かみごたえがあるので、しっかりかんで食べましょう。	
26	金	ごはん		さばのピリ辛焼き	白ねぎのすまし汁 炒り豆腐		さば とりにく どうふ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう しろねぎ だいこん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こんにやく グリーンピース	あぶら	572 664	24.4 28.7	14.7 16.5	2.1 2.5	●白ねぎについて・・・白ねぎは、土よせをして日光に当たらない部分を多くしたねぎです。鳥取県内で多く栽培されています。ねぎ特有の香り成分には、疲れをとったり風邪を予防したりする働きがあります。	
29	月	ごはん		うさぎハンバーグ	つきみだんごじる 月見団子汁 さといもの甘辛煮		とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ だいこん グリーンピース	こめ さといも さとう	あぶら	619 733	21.5 25.7	15.5 18.3	1.9 2.2	★月見献立★・・・お月見とは、1年のうちで最も空がきれいに見える旧暦の8月に、明るく美しい月を眺める行事で、「十五夜」ともいいます。今年の十五夜は、10月6日です。今日は、うさぎ型のハンバーグや、秋が旬の食べものを献立に取り入れました。	
30	火	パン (乳・卵抜き)		はるま 春巻き	わかめスープ チャプチェ		ぶたにく わかめ	ぎゅうにゆう	にんじん にら もやし たけのこ にんにく しろねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	コッペパン はるまめ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	604 682	17.0 19.1	22.6 23.0	2.7 3.1	●チャプチェについて・・・チャプチェは韓国料理です。学校給食で人気メニューの一つです。今日は、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、春雨を油で炒め、しょうゆ、さとう、ヤンニンジャン、ごま油で調味しています。簡単で、おいしくできるので、ご家庭でも作ってみてください。	

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治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。