



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						あ い や か 栄 養 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*		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のきもとなる(黄)		kcal	たんぱく質	脂質	食塩		
							たんぱく質 第1群	たんぱく質 第2群	たんぱく質 第3群	たんぱく質 第4群	たんぱく質 第5群	たんぱく質 第6群						
1	月	ごはん		さけの甘酢かけ	豚汁 ひじきの炒り煮		さけ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき れんこん スイートコーン	にんじん きゅうり にんじん ごまつな だいこん	たまねぎ キャベツ ごぼう しろねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも こんにやく	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく	604 700	26.5 31.1	14.5 16.3	2.5 2.9	●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とっとりについて考えてみませんか。	
2	火	パン (乳・卵抜き)		マーマレードチキン	米粉マカロニのスープ ポテトサラダ		とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな きゅうり	にんじん しょうが だいこん たまねぎ	パン ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも マーマレードジャム	こめ こめマカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	710 853	26.2 30.7	24.7 28.9	3.1 3.9	●米粉マカロニについて…米粉マカロニは、小麦粉の代わりに米粉を主原料として作られたマカロニです。米粉ならではのもちもちとした食感が楽しめます。今日は、星型の米粉マカロニをスープに使っています。	
3	水	ごはん		豚肉の辛みそ炒め	ふのすまし汁 オクラのツナ和え		ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう ほうれんそう オクラ キャベツ	にんじん もやし しょうが えのきたけ	たまねぎ もやし しょうが にんにく	こめ さとう やきふ	あぶら さとう やきふ	550 631	23.7 26.7	10.7 11.4	2.1 2.7	●オクラについて…オクラの原産地はアフリカ北東部です。ヨーロッパでは、すりおろした形から「レディース・フィンガー」と呼ばれています。ねばねばとしためりは、食物繊維で、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。	
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 みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん なす しろねぎ えだまめ	にんじん なす しろねぎ だいこん	たまねぎ キャベツ だいこん	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら さとう	686 805	24.1 28.4	21.9 25.6	2.0 2.3	●なすについて…なすの原産地はインドで、日本へは奈良時代に中国を経て渡来しました。地方によってさまざまな品種があり、大きさも1個20グラムの小さいものから、500グラムくらいになる大きなすまであります。	
5	金	ごはん		チキンフランク	ポークカレー いろいろサラダ		ぶたにく ぶたレバー かまぼこ チキンフランクフルト	ぎゅうにゅう にんじん なす にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	オリーブあぶら あぶら	あぶら	727 843	33.0 38.2	21.4 24.7	3.1 3.8	●ポークカレーについて…今日のポークカレーには豚肉のレバーが入っています。豚肉のレバーには疲労回復に必要なビタミンB1やビタミンB2などが多く含まれています。疲れのしやすい今の時期に積極的に食べたい食材の1つです。	
8	月	ごはん		かれいのから揚げ	根菜のみそ汁 茎わかめの酢の物		かれい とりにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ ごまつな	にんじん だいこん ごぼう キャベツ	さつまいも だいこん ごぼう キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	609 703	24.1 27.7	15.1 17.0	2.1 2.5	★かみかみ献立★…毎月、8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、意識しなくてもかむ回数が増える食材のごぼうや茎わかめを使用しています。	
9	火	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	ぎゅうにゅう チンゲンサイ ピーマン	にんじん スイートコーン もやし	たまねぎ スイートコーン もやし	コッペパン でんぶん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	543 622	19.1 21.4	17.3 18.8	3.0 3.5	●ピーマンについて…ピーマンはフランス語でとうがらしを意味します。原産地は中南米で、15世紀にコロンブスがスペインに持ち帰ったものが、ヨーロッパに広まったといわれています。日本には、明治の初めにアメリカから伝わりました。	
10	水	ごはん		さばの甘みそだれかけ	豆腐のすまし汁 もやしの梅和え		さば みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん だいこん うめ しろねぎ きゅうり	にんじん だいこん しめじ うめ しろねぎ もやし	こめ さとう	あぶら	572 660	24.8 28.8	14.4 16.2	2.3 2.8	★魚の日献立★…毎月、10日は魚の日献立です。今日は、さばを献立に取り入れられました。江戸時代には、徳川御三家をはじめ、諸大名が七夕の祝いにと必ず将軍家に献上したという高級魚でした。まさばは、これからますますあぶらがのっておいしくなります。		
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 みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	にんじん なす たまねぎ キャベツ	こめ はちみつ じゃがいも さとう	マスタード	あぶら	581 667	26.8 30.6	14.7 16.2	2.4 2.8	●じゃがいもについて…じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、肌の健康を保つはたらきがあるので日差しがまだまだ強い今の時期にぴったりの食材の1つです。また、塩分のとりすぎを防ぐはたらきをするカリウムも多く含まれています。	
12	金	ごはん		鳥取牛モ〜と おいしい焼肉	きのこ白ねぎのスープ ながいものサラダ	なし 梨	ぎゅうにく みそ とうふちくわ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな きくらげ だいこん スイートコーン えのきたけ しろねぎ きゅうり	にんじん ごまつな にんにく なし	こめ さとう ながいも	あぶら オリーブあぶら	あぶら	677 775	28.6 32.5	19.6 22.3	2.2 2.7	★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。県民の日にちなみ、特産物のながいもや白ねぎ、牛肉など、ととりのおいしいものを詰め込んだ献立にしました。学校給食を通して、ふるさとととりをもっともっと好きになってほしいと願っています。	

※太字の食材は気高町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7年度



9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて
鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立気高給食センター

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つの基礎食群						栄養価				 今月 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		おもに熱や力の蓄え		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							たんぱく質 第1群	たんぱく質 第2群	たんぱく質 第3群	たんぱく質 第4群	たんぱく質 第5群	たんぱく質 第6群					
16	火	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	さつまいもの豆乳ポタージュ だいこんサラダ		とりにく とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ ほうれんそう だいこん エリンギ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん エリンギ	コッペパン さとう さつまいも じゃがいも こめこ	あぶら オリーブあぶら	630 24.8 23.1 2.7	630 24.8 23.1 2.7	630 24.8 23.1 2.7	630 24.8 23.1 2.7	●さつまいもについて…さつまいもは、薩摩藩から全国に普及したことからさつまいもと呼ばれます。沖縄では、「唐いも」と呼び、鹿児島では、「琉球いも」と呼ばれます。これは、伝わった経路を表しています。	
17	水	ご飯		竹輪のゆかり揚げ	もずくのすまし汁 キャベツの炒め物		ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう キャベツ	しそ だいこん たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	629 21.8 16.9 3.0	629 21.8 16.9 3.0	629 21.8 16.9 3.0	629 21.8 16.9 3.0	●キャベツについて…キャベツは、葉が緑色のものが一般的ですが、他にも葉がむらさき色をした「レッドキャベツ」や葉の表面がちぢれている「ちりめんキャベツ」があります。キャベツは外葉に近いほどカロテンが多く、芯に近いところはビタミンCが多くなります。
18	木	ご飯		ドライカレー	たまねぎのスープ れんこんとささみのサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きゅうり グリンピース れんこん もやし	たまねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	603 23.3 14.5 2.1	603 23.3 14.5 2.1	603 23.3 14.5 2.1	603 23.3 14.5 2.1	★かみかみ献立★…今日のかみかみ献立には、かみごたえのある食材の1つである「れんこん」を取り入れました。よくかむことで、あごの筋肉をしっかりと動かすことになり、脳への血流が増え、脳が活性化します。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。
19	金	ご飯		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 とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン しろねぎ たまねぎ	ごぼう しろねぎ たまねぎ	こめ こんにやく じゃがいも しおこうじ	ごまあぶら あぶら	572 24.4 12.0 2.1	572 24.4 12.0 2.1	572 24.4 12.0 2.1	572 24.4 12.0 2.1	★食育の日献立★…毎月19日の食育の日です。みなさんは家庭での食事の際、食事の準備や後片付けをすすんでしていますか。食育の日には、意識して食事にかかわるお手伝いをしてみましょう。
22	月	ご飯		豚肉のコロコロ揚げ	沢煮椀 チンゲンサイの炒め物		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しろねぎ スイートコーン	たけのこ たまねぎ しろねぎ ごぼう	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	661 26.7 18.8 1.9	661 26.7 18.8 1.9	661 26.7 18.8 1.9	661 26.7 18.8 1.9	●沢煮椀について…千切りに切った野菜と肉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、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こんにやく、しろねぎ、ごぼうで作りました。
24	水	ご飯		しいらの香草焼き	厚揚げのみそ汁 千草和え		しいら あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	バジル にんじん もやし かぼちゃ ねぎ	たまねぎ もやし	こめ		564 26.0 12.7 2.2	564 26.0 12.7 2.2	564 26.0 12.7 2.2	564 26.0 12.7 2.2	●しいらについて…しいらには多くの別名があります。万匹、万作、十百、マヒマヒ、ドラド、ドルフィンフィッシュなど、他にもまだまだあります。海外では、コスタリカ、アメリカ、ハワイなどで人気がある魚で、ステーキやフライなどにして食べられています。
25	木	ご飯		ぎょうざ	中華コーンスープ チャブチェ		ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら にんじん たまねぎ にんにく しょうが	キャベツ ほししいたけ スイートコーン でんぶん はるさめ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら	628 19.4 14.8 2.1	628 19.4 14.8 2.1	628 19.4 14.8 2.1	628 19.4 14.8 2.1	●チャブチェについて…チャブチェは韓国料理の1つで、春雨とさまざまな具材を炒め合わせた料理のことです。ごはんのおかずとしてだけでなく、お祝い事や人が集まる席でもよく食べられます。
26	金	ご飯		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 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えのきたけ グリンピース だいこん たまねぎ しろねぎ	しょうが にんにく しろねぎ	こめ さとう こんにやく	あぶら	579 24.8 14.7 2.1	579 24.8 14.7 2.1	579 24.8 14.7 2.1	579 24.8 14.7 2.1	●白ねぎについて…白ねぎはねぎの成長に合わせて、根元に日光が当たらないように土をかぶせながら育てます。そのため、成長がおそく、手間がかかるため「お嬢様作物」とも呼ばれることもあるそうです。
29	月	ご飯		うさぎ型のハンバーグ	月見団子汁 きゅうりの塩こんぶ和え	月見デザート	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまねぎ しおこんぶ	にんじん こまつな かぼちゃ きゅうり たまねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ つきみデザート	こめ でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	612 18.9 14.3 1.9	612 18.9 14.3 1.9	612 18.9 14.3 1.9	612 18.9 14.3 1.9	★月見献立★…少し早いですが今日は月見献立です。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。今日は、団子を月に見立てた月見団子汁やうさぎのかたちをしたハンバーグを献立に取り入れています。
30	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の トマトソースかけ	ポトフ フルーツミックス		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんにく にんじん パセリ だいこん ハインツアップル おうとう しめじ	にんにく キャベツ だいこん	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも ゼリー		611 24.5 22.2 2.7	611 24.5 22.2 2.7	611 24.5 22.2 2.7	611 24.5 22.2 2.7	●トマトについて…トマトの原産国は、南アメリカのペルーやエクアドルです。日本には、オランダ人が江戸時代に持ち込んだのが始まりといわれています。もともとは「赤なす」と呼ばれ観賞用でしたが、食用になったのは明治以降です。

※太字の食材は気高町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。