



Main table containing the monthly menu schedule with columns for date, main dish, milk, vegetables, side dishes, and detailed nutritional information.

※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。



日	曜日	主食	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						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもとに体の調子を		おもとに脂や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分			
							おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を	おもとに脂や力の	おもとに脂や力の							
16	火	こめこ米粉パン		おきぎすの天ぷら	煮込みうどん キャベツの炒め物	おきぎす あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな しるねぎ キャベツ	だいこん しめじ うどん さとう	こめこパン あぶら	587	29.5	19.7	2.7	●おきぎすについて…おきぎすは、きすの一種です。細長い体を持ち特徴的な銀色のうろこがあります。おきぎすの身は肉質がしっかりしており、ほんのり甘みがあります。主に春から夏にかけてが旬の魚です。特に鳥取県では沖合の海域で多くとれます。今日は、米粉をまぶして揚げた天ぷらにしました。			
17	水	ごはん		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 ツナ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう だいこん	キャベツ さとう ごめこ さとう ごめこ さとう じゃがいも	あぶら	669	24.3	17.0	1.9	●豆乳について…豆乳は、大豆を原料にした飲み物です。大豆を水に浸して、すりつぶし、加熱して作られます。そのまま飲んだり、スープやデザートと食や洋食などの料理に使ったり、牛乳の代わりに使ったりすることができます。今日は、ポタージュにしました。			
18	木	ごはん		竹輪のゆかり揚げ	もずくのすまし汁 れんこんとささみの和え物	たらほき ささみ	ぎゅうにゅう もずく にんじん たまねぎ れんこん もやし きゅうり	だいこん ごめこ さとう	あぶら	606	21.6	15.3	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。しっかりかんで食事をすることで歯やあごの筋肉が鍛えられ、歯を守る力が強くなり虫歯を防ぐことにもつながります。普段以上にかむことを意識して食べてみましょう。			
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 もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ごぼう しるねぎ たまねぎ しょうが しおこうじ	だいこん ごぼう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら	575	24.4	12.0	2.1	●けんちん汁について…けんちん汁の起源は神僧の精進料理だと言われています。精進料理は、肉や魚を使わずに、野菜や豆腐を中心とした料理が特徴です。けんちん汁は関東地方や東北地方を中心に広まっている料理で、特に神奈川県鎌倉市が有名で特産品の一つとして知られています。			
22	月	わかめごはん		若鶏肉のフレーク焼き	沢煮椀 チンゲンサイの炒め物	とりにく わかめ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ たまねぎ しるねぎ こんにやく さとう	たけのこ コーンフレーク	ノンエッグ マヨネーズ	649	23.8	19.6	2.2	●沢煮椀について…沢煮椀は日本の伝統的な煮物の一つで、お祝い事の席でよく食べられる料理です。野菜やきのこ、豆腐などを中心に煮込んだ料理です。具材は地域や家庭によって異なります。「沢」は自然の恵みを意味し、「煮椀」は煮込まれた料理を指す言葉です。具だくさんの沢煮椀を味わって食べてください。			
24	水	ごはん		いわしのトマト煮	ポトフ フルーツミックス	いわし	ぎゅうにゅう にんじん トマト パセリ キャベツ しめじ りんご パイナップル	ごめこ じゃがいも りんご ごせり	あぶら	643	21.5	15.8	1.7	●ポトフについて…ポトフはフランス語で「鍋で煮る」を意味します。ポトフはフランスの伝統的な家庭料理で、特にフランスの田舎料理として親しまれています。もともとは農村で育った家畜や野菜を煮込んで作られたとされています。			
25	木	ごはん		メンチカツ	厚揚げのみそ汁 千草和え	ぶたにく あつあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ ねぎ ごまつな	ごめこ パンこ もやし	あぶら	622	21.2	17.6	2.0	●千草和えについて…千草和えは季節の野菜を使ってつくることが多い日本の伝統的な和え物料理の一つです。江戸時代から広まり、具材が多岐にわたる華やかであり季節の移り変わりを感じることができる料理で、お祝いの席で食べられています。			
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 もめんとうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう グリンピース えのきたけ だいこん しるねぎ	ごめこ さとう こんにやく	あぶら	577	24.5	14.7	2.1	●さばについて…さばは脂がのった魚で、肉質はしっかりしているのが特徴です。刺身や煮物にしたときの脂身の甘さとう味が特徴で、調理法によってそのおいしさをそれぞれ味わうことができます。今日は、トウバンジャンをまぶして焼きました。			
29	月	ごはん		うさぎハンバーグ	月見団子汁 きゅうりの塩こんぶ和え	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん ごまつな	だいこん キャベツ じゃがもち きゅうり	ごまあぶら	607	19.5	15.2	1.9	★月見献立★…月見は日本の伝統的な行事で、中秋の名月に行われるお月見の習慣を指します。月を見て楽しむだけでなく、団子を食べたり、お供え物をしたりする文化があります。日本の文化を大切にしながら行事を楽しんでみてください。			
30	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ぎょうざ	中華コーンスープ チャプチェ	ぶたにく たらほき	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ たまねぎ ごめこ さとう ごまあぶら	パン ごめこ ごまあぶら	あぶら	585	21.9	18.9	3.0	●チャプチェについて…チャプチェは韓国料理の一つで春雨を使った炒め物です。韓国語で「混ぜ物」を意味しています。日本料理との違いを感じながら味わって食べてみてください。			

※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。