

令和7年度



10月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて
元気なからだをつくろう



鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				
				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)	ととのえる(緑)	みどり	き	もとになる(黄)						
							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	
1	水	かみじちせきはん 上寺地赤飯		ぶたにく なし 豚肉の梨ソースかけ	とっとりきくらげのスープ TORIきゅうちゃんサラダ	クレープ	ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ	はくさい きくらげ	こめ くうまい		671	25.5	19.2	2.9	★鳥取市誕生136周年お祝い献立★…今日は、鳥取市が誕生したことを記念して、鳥取市の特産品を献立に使用しています。福部町の砂丘地で栽培される「鳥取砂丘らっきょう」は、透き通る白さから砂丘の白い宝石とも呼ばれています。
													761	29.0	20.8	3.7	
2	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	いもこん汁 ほうれんそうの炒め物		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ほうれんそう	こめ こんにやく	あぶら	655	22.2	21.6	1.9	●10月の給食めあてについて…10月の給食めあては「元気なからだをつくろう」です。元気なからだをつくるためには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠(休養)をとることが大切です。ふだんから意識して、正しい生活習慣を身につけましょう。
													754	25.2	24.4	2.3	
3	金	ごはん		はまちのフレーク焼き	豆腐のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		はまち とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ パンコ コーンフレーク	マヨネーズ さとう	695	26.1	22.9	2.1	●じゃがいもについて…じゃがいもは長い期間貯蔵していると、芽が出たり、皮が青くなったりします。これは「ソラニン」という毒で、じゃがいもが虫や動物から食べられないようにするためのものです。調理するときは、芽や青い部分は必ず取り除きましょう。
													814	30.5	26.7	2.5	
6	月	ごはん		ブルコギ	キムチワントンスープ カラフルナムル		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう ワントンのかわ	あぶら ごまあぶら	572	24.5	12.0	2.6	●ブルコギについて…ブルコギの「ブル」は韓国語で「火」、「コギ」は「肉」を意味します。ブルコギは、うす切りにした肉を甘辛いたれで味付けし、野菜と一緒に炒めた料理です。ブルコギのほか有名な韓国の肉料理に、「サムギョプサル」がありますが、これは主に豚のバラ肉(三枚肉)を焼いて食べる料理のことです。
													659	28.0	13.0	3.4	
7	火	きなこ揚げ パン		ひら 平つくね	コンソメスープ いかともやしのソテー		きなこ つくね いか	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ もやし キャベツ	こめ さとう	あぶら	643	20.9	26.7	3.1	●いかについて…鳥取港周辺では、夏になると海に光り輝くいか釣り漁船の姿を見かけることがあります。いかの光に集まる性質を利用して、「集魚灯」という灯りをつけながら漁をします。学校給食では、春から夏にかけてとれる「するめいか」を主に使っています。
													746	23.6	29.9	3.6	
8	水	かみじち みどりまい 上寺地緑米 ごはん		ちくわ 竹輪のゆかり揚げ	さつまいものみそ汁 かみかみきんぴらごぼう		ちくわ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	こめ みどりまい こもぎこ	あぶら さとう	663	22.9	16.7	2.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割があります。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなど、その役割はさまざまです。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。
													743	25.1	17.3	3.1	
9	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の白ねぎ焼き	おおひら 大平 はすのさんばい		とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ ほししいたけ ごぼう れんこん	こめ さとう さといも	ごま	663	29.0	19.8	1.9	★姉妹都市献立～山口県岩国市～★…今年は、鳥取市と山口県岩国市が姉妹都市提携を結んで30周年の年です。今日は、岩国市の郷土料理の中から「はすのさんばい」と、お祝いの席などでも提供される「大平」を取り入れました。
													773	33.7	22.7	2.2	
10	金	ごはん		さわらのスタミナ だれかけ	かぼちゃのみそ汁 うの花の炒り煮		さわら みぞ おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ほうれんそう	こめ さとう	あぶら	604	24.8	14.5	2.4	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。今日の魚は「さわら」です。さわらはサバの仲間ですが、青魚特有のくせがなく、上品な味わい特徴です。今日はさわらに、にんにくやしょうがなどを使ったれをかけた「さわらのスタミナだれかけ」です。
													699	28.5	16.1	2.8	
14	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しいらのバジル焼き	ミネストローネ スイートポテトサラダ		しいら とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ にんにく きゅうり	こめ マカロニ さとう さつまいも	あぶら	623	27.1	20.9	3.0	●しいらについて…しいらは、熱帯・温帯海域に生息する回遊魚で、大きいもので全長2メートル、重さ40キロにまで成長します。日本海側では、海水温が高くなる夏から秋にかけて漁獲されます。ハワイでは「マヒマヒ」という名前と呼ばれ、高級魚として取り扱われています。
													748	32.0	24.5	3.4	
15	水	ごはん		ぶたにく 豚肉のみそがらめ	さけ 酒ノ津わかめのすまし汁 もやしのさっぱり和え		ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり しろねぎ きくらげ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	619	24.8	16.3	2.1	●酒ノ津わかめについて…気高町の酒津漁港では、3月下旬から5月下旬にかけて漁師が海にもぐり、身のやわらかいわかめを収穫します。天然のわかめのほうが、養殖のわかめよりも肉厚で、弾力や歯ごたえがあります。今日はすまし汁に入れました。
													711	28.3	18.2	2.7	
16	木	ごはん		あき 秋さけの塩焼き	きのこのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さけ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ えのきたけ きゅうり だいこん	こめ じゃが芋 さとう	あぶら	568	25.8	11.8	1.9	★秋の味覚献立★…秋の代表的な味覚のひとつが「きのこ」です。きのこはビタミン類や食物繊維が豊富で、エネルギーが低く、ヘルシーな食材です。今日は、しめじ、えきのきたけをみそ汁に入れています。秋の味覚を楽しんでください。
													658	30.3	12.9	2.3	

※太字の食材は青谷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	食べものの はたらき・6つの基礎食品群						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・骨を はる(赤)		おもに体の調子し ととのえる(緑)		おもに熱や力 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						
17	金	ごはん		あまずあ 甘酢揚げ鶏	しろ 白ねぎの中華スープ チャプチェ		とりこ ぶたこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	しろねぎ にんにく たまねぎ	こめ でんぶ こむぎこ	あぶら ごまあぶら さとう	692	25.3	21.2	2.4	●白ねぎについて…白ねぎは鳥取県西部で栽培がさかんに行われていて、年間を通して約10種類の品種が作られています。おいしい白ねぎを見分けるコツは、白い部分が長く、緑と白の境目がはっきりしているもの、白い部分を触ってみてしっかりしているものが良いとされています。	
20	月	ごはん		さわらの さわらの塩こうじ焼き	なすのすまし汁 ながいものうま煮		さわら とうふ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しろねぎ たまねぎ	だいこん なす しろねぎ ながいもの	こめ しおこうじ さとう	あぶら	586	24.5	14.1	2.2	●なすについて…全国的に生産されているのが「中長なす」です。そのほか、長なす、卵型なす、丸なす、大型の米なすといった種類があります。なすは「あく」が強いので、切ってそのまま置いておくとき色に変わってしまいます。そのため、切ったらすぐ水につけて変色をおさえましょう。	
21	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ぎょうざ	みそラーメン ひじきとツナのサラダ		ぶたこ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しょうが キャベツ	もやし スイートコーン しょうが にんにく	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	617	24.8	21.6	3.2	●ラーメンについて…今や国民食となったラーメン。全国各地にさまざまなご当地ラーメンが存在します。鳥取県では、牛骨ラーメン、素ラーメンが有名です。中でも、鳥取市が発祥の素ラーメンは、うどんのだしに中華麺が入っていて、あっさりとした味わいが特徴です。給食ではみそ味のラーメンを提供します。	
22	水	ごはん		たらの たらの照り焼き	もずくのすまし汁 炒り豆腐		たら とりこ とうふ えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん もずく	しょうが はくさい たまねぎ	こめ さとう こんにやく	あぶら	591	21.4	17.7	2.0	●豆腐について…豆腐の80%以上は水分です。今日の献立の炒り豆腐は、豆腐の水分を切って使用しています。給食センターでは、豆腐をゆでて水切りしています。ゆでると豆腐の中の水分が外へ抜け出て、調理しやすい状態になります。	
23	木	ごはん		やきこ 焼肉	はるさめスープ 大学いも		ぶたこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう はるさめ	あぶら くろごま	731	24.6	18.6	1.8	●大学いもについて…諸説ありますが、大学いもは、大正時代に東京の学生街の屋台で売られ始め、大学生から人気が出たため「大学芋」という名前が付いたと言われています。当時、さつまいもは、お金がない学生でも手軽に小腹を満たせる食材として人気だったそうです。	
24	金	ごはん		かれいのから揚げ	ピリ辛みそ汁 千草和え		えてか ぶたこ みぞ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ しろねぎ もやし えのきたけ	こめ こめこ でんぶ さといも	あぶら ごまあぶら	560	24.3	16.0	2.3	★環食献立★…10月30日は「食品ロス削減の日」です。今日は食品ロス削減の日にちなんで、環境にやさしい食事という意味の「環食献立」を提供します。主菜は、鳥取港で水揚げされたかれいを丸ごとあげた「かれいのから揚げ」です。大きな骨以外は丸ごと食べられるので、ゴミの量が少なくて済みます。	
27	月	ごはん		あじのノンエッグマヨネーズ焼き	はくさいのみそ汁 スタミナ納豆		あじ みぞ とりこ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ	こめ ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	662	29.8	21.4	2.3	●はくさいについて…はくさいは、どんな料理にも合う万能野菜です。はくさいなどの野菜に含まれるビタミンCは、水に溶け出しやすい性質を持つため、栄養素をたくさん摂取できるようにスープなどの汁物にするのがおすすめです。今日はみそ汁に入れています。	
28	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハニーマスタードチキン	こめこ 米粉マカロニのスープ ジャーマンながいも		とりこ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ	だいこん たまねぎ ながいも	コッペパン はちみつ こめマカロニ	あぶら	573	27.0	19.9	3.0	★かみかみ献立★…今日のかみかみ食材は、「ながいも」です。ながいものような食物繊維が豊富で、歯ごたえのある野菜を取り入れると、自然とかむ回数が多くなります。また、おなかの調子をととのえるはたらきもあります。しゃきしゃきとした食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。	
29	水	ごはん		おき 沖ぎすの天ぷら	ぶたじろ 豚汁 だいこんのごま酢和え		おきぎ ぶたこ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり	たまねぎ キャベツ だいこん	こめ こめこ さつまいも さとう	あぶら ごま	579	22.1	13.6	1.8	●沖ぎすについて…沖ぎすは、全国的には「ニギス」と呼ばれ、底引き網漁で漁獲されます。身はやわらかく、白身でくせがないのが特徴です。鳥取県では、煮つけや塩焼き、一夜干しにして食べられています。今日は天ぷらにしました。	
30	木	ごはん		やさい 野菜ナゲット	ビーフシチュー フルーツミックス		ぎょにく とうふ えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ	とうもろこし たまねぎ なす	こめ さとう こむぎこ マスカットゼリー	あぶら	820	29.6	25.8	2.2	●ビーフシチューについて…シチューとは、野菜や肉、魚介類を出汁やソースで煮込んだ西洋料理のことです。ビーフシチューが日本に伝わったのは、明治初期だと言われていて、明治中頃にはレストランの定番メニューとして定着したそうです。	
31	金	ごはん		かぼちゃコロッケ	ゆばのすまし汁 こまつなの炒め物		ゆば とりこ ぶたこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ しろねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう でんぶ こむぎこ	あぶら	601	18.1	16.7	1.6	●かぼちゃについて…10月31日は、ハロウィンです。ハロウィンで定番の飾り「ジャック・オ・ランタン」に使われるかぼちゃは、「ペポカボチャ」という形や色がユニークな観賞用のかぼちゃです。日本でよく食べられているかぼちゃは「西洋かぼちゃ」、「日本かぼちゃ」です。今日はコロッケに取り入れています。	