

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



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 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 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
				主菜 しゅさい 主菜	副菜 ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(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 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					
1	水	なめし 菜飯		たらのフライ	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	たら とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ひろしまな だいこんたまねぎ キャベツ	はくさい きくらげ たまねぎ もやし	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 669	小学校 22.5	小学校 18.7	小学校 2.0	●鳥取市の誕生について・・・鳥取市は、明治22年10月1日に全国で36番目に誕生した市で、誕生して136年となります。今日は、鳥取の特産物を取り入れたお祝い献立です。「ふるさと鳥取」のことを思いながら、しっかり味わってください。
2	木	ごはん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	いもこん汁 うの花の炒り煮		とりにく あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく だいこん	こめ さとう さといも	あぶら	613	22.9	17.8	2.0	●今月の給食目標について・・・今月の給食目標は「元気なからだをつくらう」です。元気なからだをつくるためには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養と睡眠で生活リズムを整えることが大切です。
3	金	ごはん ご飯		さばの甘みそかけ	じゃがいものそぼろ煮 ほうれんそうの炒め物		さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	642	26.0	15.7	1.8	●ほうれんそうについて・・・色の濃い緑黄色野菜であるほうれんそうは、カロテンやビタミンC、ミネラルなどが多く含まれている、栄養価が高い野菜です。特に、貧血予防に役立つ鉄分が多く含まれています。
6	月	ごはん ご飯		プルコギ	キムチスープ フルーツミックス		ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もも パイナップル だいこん	たまねぎ しょうが にんにく はくさい	こめ さとう マスカットゼリー	あぶら	573	22.1	11.8	1.7	●キムチについて・・・キムチに欠かせない唐辛子には、辛み成分のカプサイシンが含まれています。血液の流れをよくして体を温めたり、食欲を増進させたりする効果があります。今日は、体が温まるキムチスープにしました。
7	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		いわしのトマト煮	コンソメスープ キャベツのソテー		いわし とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし コーン	こめ さとう コッペパン	あぶら	635	26.2	24.1	2.8	●ブロッコリーについて・・・花のつぼみの部分を食べる、花野菜の仲間です。ビタミン、ミネラル、食物繊維など、さまざまな栄養素が含まれていますが、特にカロテンとビタミンCが多いのが特徴です。今日は、コンソメスープの中にブロッコリーが入っています。
8	水	むぎはん 麦ご飯		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 ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん ゆかり	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ むぎ さつまいも	あぶら	640	20.7	16.3	2.5	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よく噛んで食べると脳が活性化したり、むし菌を防いだりします。今日は、竹輪・ごぼう・こんにやくなどを取り入れ、噛む回数が増えるようにしました。
9	木	ごはん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の 白ねぎだれかけ	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 ねぎ	しろねぎ しいたけ ごぼう れんこん キャベツ	こめ さとう さといも さとう	ごま	672	27.2	21.0	1.9	★姉妹都市献立(岩国市)★・・・今日は、鳥取市の姉妹都市である山口県岩国市の献立です。郷土料理の一つである「大平」は、大きく平たい椀に盛られて出されたことから「大平」と呼ばれます。さといも、ごぼう、高野豆腐などたくさんの具材を使った汁物です。
10	金	ごはん ご飯		さわらの しょうが焼き	あき 秋なすのすまし汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ なす えのきたけ	こめ さとう	あぶら	577	23.0	12.8	1.8	★魚の日献立★・・・鳥取市では、毎月10日は、「とと(魚)の日」として魚を使ったメニューを給食に取り入れています。今回は、さわらです。さっぱりとしていて、くせがないので、いろいろな料理が楽しめる魚です。
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 さつまいものサラダ	りんご ジャム	しいら とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん バジル トマト	だいこん たまねぎ きゅうり	コッペパン マカロニ さつまいも りんごジャム	ノンエッグマヨネーズ	623	24.7	20.2	2.7	●さつまいもについて・・・さつまいもは、皮ごと食べられるので、食品ロスが少なく、また皮に含まれる栄養素も一緒にとることができます。今日は、さつまいもをたっぷり使ったサラダです。
15	水	ごはん ご飯		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 みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きくらげ きゅうり もやし	にんにく たまねぎ しろねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	620	24.8	16.6	2.0	●みそについて・・・みそは、日本の伝統的な調味料の1つです。みそ汁だけでなく、炒め物や料理の隠し味としても使います。河原給食センターでは、鳥取県産の米、大豆を使って佐治町で手作りされたみそを使っています。
16	木	ごはん ご飯		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 とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しめじ えのきたけ だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	567	25.7	11.7	1.8	★秋の味覚献立★・・・「食欲の秋」「実りの秋」といわれるほど、おいしい食べ物がたくさんあります。今日は、秋さけ・きのこを取り入れました。

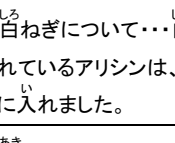
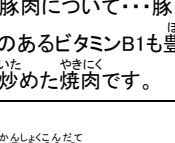
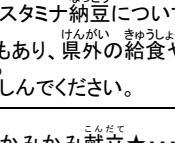
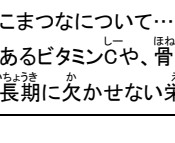
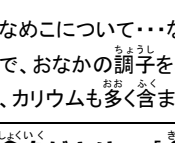
※太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治町産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。

がつ よ ていこんだてひょう
10月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて
元気なからだをつくろう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく
鳥取市立河原学校給食センター

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 よ う 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・ 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 kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	しょ糖 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		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	しろ 白ねぎの中華スープ チャプチェ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ コーン しろねぎ	こめ はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 678	小学校 23.6	小学校 21.9	小学校 2.1	 ●白ねぎについて…白ねぎは、鳥取県各地で栽培されている野菜です。白ねぎに含 まれているアリシンは、疲労回復効果があります。今日は、河原町産の白ねぎをスー プに入れました。
20	月	ごはん		さわらのしお さわらの塩こうじ焼き	しろ なすのみそ汁 ながいものうま煮		さわら とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	なす だいこん たまねぎ	こめ さとう ながいも	あぶら	592	25.3	14	2.1	
21	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ぎょうざ	しょうゆラーメン もやしのナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな にら	きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ	コッペパン こむぎこ さとう ラーメン	ごまあぶら	578	20.8	16.5	3.2	
22	水	ごはん		たらのて たらの照り焼き	しろ もずくのすまし汁 い とうふ 炒り豆腐		たら とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ えだまめ	こめ さとう こんにやく	あぶら	589	21.1	17.9	1.8	
23	木	ごはん		やきにく 焼肉	わかめスープ だいがく 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん だいこん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	こめ さつまいも さとう	あぶら	710	24.7	18.0	1.9	 ●豚肉について…豚肉には、体を作る働きのあるたんぱく質はもちろん疲れをとる働 きのあるビタミンB1も豊富に含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉と野菜を一緒 に炒めた焼肉です。
24	金	ごはん		かれいのから揚げ	あつあ 厚揚げのみそ汁 ちぐさあ 千草和え		えてか あつあげ チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい しろねぎ もやし	こめ こむぎこ さとう じゃがいもでんぶ えのきたけ	あぶら	586	23.9	16.5	2.1	
27	月	ごはん		おき 沖ぎすの天ぷら	しろ はくさいのみそ汁 なつとう スタミナ納豆		おきぎす とりにく なつとう みそ	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 にんにく しょうが えのきたけ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	619	27.9	16.3	2.0	 ●スタミナ納豆について…鳥取県中部の給食で誕生し、全国メディアで紹介されたこ ともあり、県外の給食や家庭でも食べられているそうです。鳥取県発祥の給食の味を 楽しんでください。
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		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	だいこん たまねぎ	コッペパン マカロニ ながいも	あぶら	567	21.3	19.7	2.5	
29	水	ごはん		さばのピリ辛焼き	ぶたじる 豚汁 いた もの こまつなの炒め物		さば ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう さつまいも	あぶら	613	26.4	15.4	2.1	 ●こまつなについて…こまつなは緑黄色野菜の一つです。かぜを予防してくれる働き のあるビタミンCや、骨を作ってくれるカルシウム、血を作る働きをする葉酸、鉄分など 成長期に欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。
30	木	ごはん		かぼちゃコロッケ	ビーフシチュー コールスローサラダ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しめじ コーン キャベツ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	820	30.3	26.6	2.1	
31	金	ごはん		ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め	なめこのすまし汁 す あ だいこんのごま酢和え		ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ なめこ はくさい しょうが しろねぎ にんにく きゅうり	こめ さとう だいこん	あぶら ごま	547	22.5	11.8	1.7	 ●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 間で、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。
													625	25.6	12.7	2.0	

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、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」がご覧いただけます。