

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・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	食塩 g	
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群					
1	水	大山小麦 コッパン	牛乳	照り焼きチキン	ハヤシチュー ほうれんそうのソテー	クレープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ	コッパン さとう じゃがいも クレープ	あぶら	小学校 738	小学校 27.9	小学校 26.6	小学校 2.4	<p>★鳥取市誕生136年記念献立★…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、記念献立としてデザートにクレープが登場します。</p>
2	木	ごはん	牛乳	さわらのオリーブ焼き	きのこのすまし汁 もやしのごま炒め		さわら	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきたけ しいたけ たまねぎ もやし だいこん	こめ さとう	オリーブあぶら ごまあぶら ごま	541	21.5	15.3	2.2	<p>●きのこについて…きのこにはうま味成分が含まれていて、昆布やかつお節と同じようにおいしい「だし」が出ます。今日のすまし汁には、「えのきたけ」と「しいたけ」が入っています。きのこを組み合わせることでうま味の強さがさらに増します。</p>
3	金	ごはん	牛乳	焼き肉	きくらげのスープ 大学いも		ぶたにく みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく きくらげ	こめ さとう さつまいも	あぶら	688	23.8	16.5	2.2	<p>●さつまいもについて…さつまいもには、食物繊維やビタミンCが多く含まれており、お腹の調子を整える効果があります。今日は、油で揚げたさつまいもに、砂糖などで作った蜜をからめて「大学いも」にしました。</p>	
6	月	ごはん	牛乳	ドライカレー	コンソメスープ きゅうりといかのサラダ		ぶたにく だいたく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん きゅうり	こめ さとう	あぶら	589	24.1	16.0	2.5	<p>●いかについて…いかには背骨がなく貝と同じ軟体動物の仲間です。今日は、いかをだいこんなどと一緒さっぱりとしたサラダにしました。</p>	
7	火	ごはん	牛乳	たらフライ	さつまいものみそ汁 ブロッコリーのささみ和え		たら とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ こもぎこ パンこ ノンエッグ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	647	21.9	19.2	1.9	<p>●ささみについて…「ささみ」とは鶏のむねに近い部分の肉の名前で、細長い形が笹の葉に似ていることから「ささみ」という名前がつけられました。鶏肉の中でもっとも脂肪が少ない部分で、体をつくるたんぱく質を多く含みます。</p>	
8	水	大山小麦 コッパン	牛乳	フランクフルト	ミネストローネ かみかみ温サラダ		フランクフルト	ぎゅうにゅう	トマトピューレ にんじん ごぼう だいこん スイートコーン	たまねぎ にんにく キャベツ	コッパン じゃがいも こめコマロニ さとう	あぶら	576	22.3	19.0	2.9	<p>★かみかみ献立★…8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日は、ごぼうなどを入れたかみかみのあるサラダにしました。よくかんで食べましょう。</p>
9	木	ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	だいこんのみそ汁 おおひら 大平		とりにく こうやとうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい しめじ れんこん	だいこん たまねぎ しょうが キャベツ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら	636	22.3	21.2	2.2	<p>★岩国市交流献立★…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。郷土料理である「大平」を取り入れました。「大平」は「岩国寿司」や「はすのさんばい」とともに、岩国地域の郷土料理として昔から食べられてきました。</p>
10	金	ごはん	牛乳	さけの塩こうじ焼き	豆腐のすまし汁 さといもと豚肉のごま炒め		さけ とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんにく	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ しおこうじ さといも さとう	ごま ごまあぶら	593	25.1	15.7	2.4	<p>★魚の日献立★…10のつく日は「魚の日献立」です。今日は、さけの塩こうじ焼きです。塩こうじは、日本で古くから使われている調味料のひとつで、米こうじと塩、水で作られます。</p>
14	火	ごはん	牛乳	さばのみそかけ	五目煮 はくさいの煮びたし		さば みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ はくさい えのきたけ	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら	614	24.5	14.5	2.6	<p>●さばについて…さばは背中が青いので「青魚」と呼ばれています。さばに含まれている脂には、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。</p>
15	水	きなこ揚げ パン	牛乳	げんまい 玄米つくね	キャベツのスープ ジャーマンポテト		きなこ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しろねぎ たまねぎ	キャベツ もやし キャベツ	コッパン さとう パンこ じゃがいも でんぶん げんまい	あぶら	652	23.4	27.2	2.7	<p>●きなこ揚げパンについて…今日は、給食の人気メニューであるきなこ揚げパンの日です。給食センターでは約850個のパンを揚げて、きなこグラニュー糖をまぶして作っています。</p>
16	木	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	たまねぎのみそ汁 こまつなのごま和え		ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ しょうが もやし たまねぎ だいこん しめじ	こめ さとう	あぶら ごま	563	24.7	14.7	2.2	<p>●豚肉について…豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンなどからエネルギーを作り出すのを助ける働きがあり、疲労回復に役立ちます。</p>

※太字の食材は国府町・福部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。

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 元気な体をつくらう



鳥取市立国府学校給食センター

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include date, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and energy/nutrient values.

\*太字の食材は国府町・福部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。