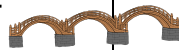
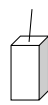
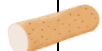
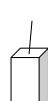
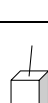




| 日  | 曜日 | しゅしよく<br>主食              | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                        | お か ず                                                                                               |                                                                                                                           | デザート<br>ほか          | た べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群 |               |                        |                                                   |                                   | 栄 養 価         |                          |                            |                            |             | こんだて しゅだい<br>献立の主題とメッセージ                                                                                                                  |  |
|----|----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------|------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                          |                                                                                     | しゅさい<br>主菜                                                                                          | ふくさい<br>副菜                                                                                                                |                     | おもに血・筋肉・骨・<br>歯をつくる(赤)            |               | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)   |                                                   | おもに熱や力 の<br>もとになる(黄)              | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g               | 脂質<br>g                    | 食塩<br>g                    |                                                                                                |                                                                                                                                           |                                                                                     |
|    |    |                          |                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                           |                     | 第1群                               | 第2群           | 第3群                    | 第4群                                               | 第5群                               |               |                          |                            |                            |                                                                                                |                                                                                                                                           |                                                                                     |
| 1  | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |    | <br>砂の宝石チキン        | ふるさと探検カレースープ<br><br>トマトピーンズ                                                                                               | とうにゅう<br>豆乳<br>クレープ | とりにく<br>ぶたにく<br>だいず               | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>トマト            | らっきょう しめじ<br>だいこん たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>えのきたけ しろねぎ | コッペパン<br>さとう<br>でんぶん<br>とうにゅうクレープ | あぶら           | 小学校<br>606<br>中学校<br>749 | 小学校<br>27.1<br>中学校<br>34.5 | 小学校<br>22.9<br>中学校<br>26.8 | 小学校<br>2.8<br>中学校<br>3.8                                                                       | ★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。                               |                                                                                     |
| 2  | 木  | ごはん                      |    | まぐろカツ                                                                                               | わかめのみそ汁<br><br>チンゲンサイの炒め物                                                                                                 |                     | まぐろ<br>みそ                         | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲンサイ   | たまねぎ<br>もやし<br>エリンギ                               | ごはん さとう<br>パンこ<br>こむぎこ<br>じゃがいも   | あぶら           | 592<br>674               | 18.8<br>20.8               | 17.1<br>17.4               | 1.9<br>2.3                                                                                     | ●まぐろについて…まぐろは、寿司やさしみ、ツナの缶詰など日本でなじみのある魚のひとつです。その歴史は古く、縄文時代の遺跡からまぐろの骨が発見されています。今日はまぐろのすり身を使ったまぐろカツです。                                       |                                                                                     |
| 3  | 金  | ごはん                      |    | ぶたにく あまからいた<br>豚肉の甘辛炒め                                                                              | 水ぎょうざのスープ<br><br>だいこんの梅和え                                                                                                 |                     | ぶたにく<br>とりにく<br>かまぼこ              | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ねぎ<br>にら       | キャベツ しめじ<br>たまねぎ きゅうり<br>にんにく うめ<br>だいこん こむぎこ     | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ        | あぶら           | 582<br>686               | 23.3<br>26.6               | 13.5<br>14.7               | 2.4<br>2.9                                                                                     | ●だいこんについて…だいこんは、日本中で栽培されている野菜です。種類も豊富で、世界一重い「桜島だいこん」や世界一長い「守口だいこん」なども栽培されています。今日は、日本で一番出回っている「青首だいこん」を、さっぱりとした梅和えにしました。                   |                                                                                     |
| 6  | 月  | ごはん                      |    | さけの塩焼き                                                                                              | つきみじろ<br>月見汁 <br>根菜のうま煮                  |                     | さけ                                | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ほうれんそう         | はくさい ごぼう<br>たまねぎ<br>だいこん<br>グリーンピース               | ごはん<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう      | あぶら           | 542<br>638               | 22.5<br>26.4               | 10.3<br>11.0               | 1.6<br>2.2                                                                                     | ★月見献立★…今年は10月6日が十五夜です。お月見は、農作物の収穫に感謝して、十五夜の夜にすすきや団子などをお供えて月を眺める行事です。秋に収穫されたいもを供えることから「いも名月」とも呼ばれています。今日はいももちを入れた月見汁です。今夜は晴れて満月が見えるといいですね。 |                                                                                     |
| 7  | 火  | ごはん                      |    | <br>はまちの甘露煮        | もずくときのこのみそ汁<br><br>しろねぎの炒め物                                                                                               |                     | はまち<br>ぶたにく<br>みそ                 | ぎゅうにゅう<br>もずく | にんじん<br>こまつな           | だいこん しょうが<br>しろねぎ キャベツ<br>えのきたけ しめじ<br>スイートコーン    | ごはん<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>さとう        | あぶら           | 648<br>762               | 26.2<br>29.9               | 23.8<br>27.1               | 1.8<br>2.1                                                                                     | ●はまちの甘露煮について…今日は鳥取港で水揚げされたはまちを使った「はまちの甘露煮」です。角切りにしたはまちを油でカラッと揚げて、しょうがを効かせた甘辛いたれをからめました。                                                   |                                                                                     |
| 8  | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |   | ミートボール                                                                                              | ポトフ <br>いかのマリネ                         |                     | とりにく いか<br>ぶたにく<br>ウインナー<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう        | トマト<br>にんじん<br>パセリ     | キャベツ<br>たまねぎ<br>きゅうり                              | コッペパン<br>さとう<br>じゃがいも             | オリーブあぶら       | 549<br>653               | 24.2<br>27.7               | 19.7<br>21.8               | 3.0<br>3.6                                                                                     | ★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材は「いか」です。よくかんで食べるとあごや口の周りの筋肉がきたえられて、表情が豊かになったり、言葉の発音がよくなったり、よいことがたくさんあります。今日はかむ回数を意識して食べてみましょう。       |                                                                                     |
| 9  | 木  | ごはん                      |  | チキンチキン<br>れんこん                                                                                      | きんたいきょうじろ<br>錦帯橋汁 <br>こまつなのアーモンド和え    |                     | とりにく<br>ちくわ                       | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな     | れんこん<br>えだまめ<br>たまねぎ<br>もやし                       | ごはん<br>でんぶん<br>さとう<br>そうめん        | あぶら<br>アーモンド  | 654<br>773               | 22.0<br>25.7               | 20.5<br>23.1               | 2.0<br>2.5                                                                                     | ★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び30周年です。今日は、岩国れんこんが有名な岩国市の学校給食メニュー「チキンチキンれんこん」と、日本三名橋のひとつ「錦帯橋」を竹輪のアーチで表現した「錦帯橋汁」を取り入れました。         |                                                                                     |
| 10 | 金  | ごはん                      |  | さわらの<br>キャロットソース                                                                                    | こめこ<br>米粉マカロニとかぼちゃのスープ<br><br>なすの洋風炒め  |                     | さわら<br>ベーコン                       | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>かぼちゃ<br>チンゲンサイ | はくさい<br>なす<br>たまねぎ                                | ごはん<br>こめこマカロニ<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ  | あぶら           | 617<br>736               | 22.3<br>26.1               | 20.4<br>23.4               | 1.8<br>2.1                                                                                     | ★魚の日献立・目の愛護デー献立★…毎月10日は魚の日、そして10月10日は目の愛護デーです。今日は、目の健康に良い栄養素を含むにんじんやかぼちゃ、なすを給食に取り入れました。                                                   |                                                                                     |
| 14 | 火  | ごはん                      |  | だいずのゴロゴロ<br>グリル  | にらのスタミナスープ<br><br>ほうれんそうのソテー                                                                                              |                     | だいず みそ<br>とうふ<br>いとよくだい<br>ぶたにく   | ぎゅうにゅう<br>あおさ | にんじん<br>にら<br>ほうれんそう   | たまねぎ もやし<br>しいたけ<br>だいこん<br>スイートコーン               | ごはん<br>パンこ<br>あぶら                 | 577<br>664    | 20.4<br>22.5             | 17.2<br>18.1               | 2.1<br>2.4                 | ●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、鉄分や葉酸という栄養素を多く含んでいます。どちらも、体の中で血液を作るために必要な栄養素です。今日は、ほうれんそうをコーンと一緒にソテーにしました。 |                                                                                                                                           |                                                                                     |
| 15 | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |  | この<br>お好みソース<br>平つくね                                                                                | ごもく<br>五目うどん<br><br>はくさいのツナ和え                                                                                             |                     | とりにく<br>まぐろ                       | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ねぎ             | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>はくさい                 | コッペパン<br>うどん<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ    | あぶら           | 570<br>701               | 21.7<br>25.9               | 22.0<br>25.7               | 3.1<br>3.7                                                                                     | ●大山小麦について…日本で食べられている小麦の8割以上は外国からの輸入に頼っています。鳥取市の学校給食では、大山のふもとで栽培された大山小麦で作られた「大山小麦コッペパン」を提供しています。                                           |                                                                                     |
| 16 | 木  | ごはん                      |  | いわしのおろし煮                                                                                            | とうふ<br>豆腐のみそ汁 <br>じゃがいもの塩こうじ炒め         |                     | いわし<br>とうふ<br>みそ                  | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ピーマン           | だいこん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>しろねぎ                       | ごはん<br>じゃがいも<br>しめじ<br>しおこうじ      | あぶら           | 597<br>708               | 21.2<br>24.4               | 17.9<br>20.3               | 2.0<br>2.3                                                                                     | ●いわしについて…いわしは、たんぱく質やカルシウムなどの体を作るもとになる栄養素を豊富に含んでいます。今日はいわしをだいこんおろしと一緒に煮付けにしました。骨までやわらかく煮てあるので、残さず食べていわしの栄養をまるごといただきましょう。                   |                                                                                     |

※太字の食材は鳥取市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<br>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<br>しゅだいてい<br>献立の主題とメッセージ |  |
|----|----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                          |                                                                                     | 主菜                                                                                          | 副菜                            |                                                                                                                | おもに血・筋肉・骨・<br>歯をつくる(赤)      |                 | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)                   |                                              | おもに熱や力の<br>もとになる(黄)            |               | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g  | 脂質<br>g     | 食塩<br>g    |                                                                                                                                           |                               |                                                                                     |
|    |    |                          |                                                                                     |                                                                                             |                               |                                                                                                                | 第1群                         | 第2群             | 第3群                                    | 第4群                                          | 第5群                            | 第6群           |               |             |             |            |                                                                                                                                           |                               |                                                                                     |
| 17 | 金  | ごはん                      |    | ささみフライ                                                                                      | ジンジャースープ<br>キャベツのサラダ          |                              | とりこ<br>ポークハム                | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな                 | しょうが もやし<br>キャベツ<br>だいこん<br>スイートコーン          | ごはん<br>じゃがいも<br>こめこ            | あぶら           | 小学校<br>572    | 小学校<br>20.9 | 小学校<br>16.9 | 小学校<br>2.3 | ★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。春に植え付けをした田んぼの稲が収穫の時期を迎えています。給食で提供しているご飯は、鳥取市明治・豊実地区で栽培された、コシヒカリとひとめぼれのブレンド米「おかわりくん」を使用しています。                        |                               |                                                                                     |
| 20 | 月  | ごはん                      |    | <br>鳥取牛の焼肉 | 白ねぎのビーフンスープ<br>もやしのゆかり和え      |                                                                                                                | ぎゅうにく<br>みそ                 | ぎゅうにゅう          | ピーマン<br>にんじん<br>しろねぎ<br>しそ             | たまねぎ もやし<br>しろねぎ なし<br>きくらげ りんご<br>きゅうり にんにく | ごはん<br>ビーフン                    | ごま            | 676           | 25.4        | 26.3        | 2.1        | ●鳥取牛の焼肉について…今日の主菜は鳥取県産の牛肉をたっぷり使用した焼肉です。味付けには、鳥取市産のりんごや二十世紀梨、たまねぎ、みそを使って作られた焼肉のたれを使用しています。地元のめぐみを味わっていただきます。                               |                               |                                                                                     |
| 21 | 火  | ごはん                      |    | ちくわ てん<br>竹輪の天ぷら                                                                            | ながいものみそ汁<br>ブロッコリーの香味炒め       |                               | ちくわ<br>ベーコン<br>みそ           | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>こまつな<br>ブロッコリー                 | たまねぎ<br>えのきたけ<br>はくさい<br>にんにく                | ごはん<br>こむぎこ<br>ながいも            | あぶら           | 635           | 22.8        | 18.8        | 2.6        | ●ブロッコリーについて…ブロッコリーは花のつぼみを食べる花野菜です。花を食べる野菜はブロッコリーのほかに、菜の花やカリフラワーなどがあります。ブロッコリーには、花を咲かせるための栄養がたくさん詰まっています。                                  |                               |                                                                                     |
| 22 | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |    | ハムステーキ                                                                                      | はくさいの豆乳シチュー<br>くきわかめのサラダ      |                                                                                                                | とりこ<br>ぶたにく<br>どうにゅう        | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ | にんじん<br>パセリ                            | はくさい<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>スイートコーン              | コッペパン<br>じゃがいも                 | ドレッシング        | 554           | 21.1        | 22.2        | 2.6        | ●はくさいの豆乳シチューについて…はくさいと言えば、冬場の鍋に欠かせない野菜ですが、今日は豆乳シチューにたっぷり使用しました。はくさいのとろける食感とやさしい甘さがシチューとよく合います。                                            |                               |                                                                                     |
| 23 | 木  | ごはん                      |    | さばのあみ<br>さばの甘みそかけ                                                                           | なめこのすまし汁<br>砂丘かんしょの含め煮        |                               | さば<br>みそ                    | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ほうれんそう<br>だいこん<br>たまねぎ<br>えだまめ | なめこ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>さつまいも                 | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>さつまいも    |               | 612           | 22.4        | 15.9        | 1.6        | ★秋の味覚献立★…秋は「実りの秋」とも呼ばれるように、夏の暑さを乗り越えて成長した農作物が収穫の時期を迎えています。さつまいももそのひとつです。今日は、鳥取市の砂地の畑で栽培された「砂丘かんしょ」や旬のなめこを献立に取り入れています。給食で秋の味覚を楽しみましょう。     |                               |                                                                                     |
| 24 | 金  | ごはん                      |   | あ<br>揚げしゅうまい                                                                                | キャベツの中華スープ<br>はるさめのオイスターソース炒め |                                                                                                                | とりこ<br>ぶたにく<br>かまぼこ         | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲンサイ                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし                          | ごはん<br>こむぎこ<br>はるさめ<br>さとう     | あぶら           | 629           | 20.8        | 19.7        | 1.7        | ●キャベツについて…キャベツにはビタミンCやカリウムという栄養素が含まれています。これらの栄養素は水に溶けやすいため、スープにして汁ごといただくでキャベツの栄養を逃さずにとることができます。                                           |                               |                                                                                     |
| 27 | 月  | ごはん                      |  | さきゅう<br>砂丘らっきょうの<br>ピリ辛そば                                                                   | いわしのつみれ汁<br>ひじきの炒り煮           |                                                                                                                | ぶたにく<br>いわし<br>だいず<br>みそ    | ぎゅうにゅう<br>ひじき   | ねぎ<br>にんじん<br>こまつな<br>さいやいんげん          | たまねぎ ごぼう<br>らっきょう<br>しょうが<br>だいこん            | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>こんにゃく    | あぶら           | 589           | 24.7        | 16.4        | 2.3        | ●ひじきについて…ひじきは浅い海の岩場に生息している海藻です。日本人に不足しがちな鉄分やカルシウムなどのミネラルを多く含んでいます。今日は、鳥取県産の大豆と一緒に炒り煮にしました。                                                |                               |                                                                                     |
| 28 | 火  | ごはん                      |  | あじフライ                                                                                       | 高野豆腐のすまし汁<br>かみかみ和え           | <br>(湖東中のみ)<br>おさつ<br>スティック | あじ<br>こうやどうふ                | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう                   | はくさい<br>えのきたけ<br>たくあん<br>もやし                 | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ             | あぶら           | 577           | 20.4        | 16.9        | 1.5        | ★かみかみ献立★…今月2回目のかみかみ献立です。今日は、和え物に細く切ったたくあんを入れて、かみこたえを出しました。たくあんやらっきょうなどの漬け物をサラダや和え物に加えると、味や食感のアクセントになりおすすめです。漬け物の塩味で調味料を減らしてもおいしく仕上がります。   |                               |                                                                                     |
| 29 | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |  | ハンバーグ                                                                                       | なすのコンソメスープ<br>ツナポテト           |                                                                                                                | とりこ<br>ぶたにく<br>ウインナー<br>まぐろ | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>チンゲンサイ<br>パセリ<br>たまねぎ          | なす<br>だいこん<br>たまねぎ                           | コッペパン<br>さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも  | あぶら           | 519           | 22.7        | 18.6        | 2.6        | ●なすについて…なすは夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。秋に収穫されるなすは「秋なす」とも呼ばれます。秋なすは昼と夜の寒暖差が大きく、日差しもやわらかくなってから育つので、皮が薄くて柔らかく、しつとりとみずみずしい実になります。                       |                               |                                                                                     |
| 30 | 木  | ごはん                      |  | さかいみなと<br>境港サーモンの<br>メンチカツ                                                                  | 秋の实りカレー<br>カラフルソテー            |                             | さけ<br>たら<br>とりこ<br>とりレバー    | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>こまつな                           | たまねぎ キャベツ<br>エリンギ<br>にんにく                    | ごはん パンこ<br>こむぎこ<br>じゃがいも       | あぶら           | 703           | 20.0        | 23.3        | 2.4        | ★環境献立★…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なんで環境にやさしい食事という意味の「環境献立」を提供します。今回は、鳥取市産のさつまいもを皮ごと使用した「秋の实りカレー」と境港サーモンを骨まで残さず食べられる「境港サーモンのメンチカツ」です。 |                               |                                                                                     |
| 31 | 金  | ごはん                      |  | ぶたにくひよこ豆の<br>トマト煮                                                                           | 野菜たっぷりスープ<br>だいこんのサラダ         |                                                                                                                | ひよこめ<br>ぶたにく                | ぎゅうにゅう          | パセリ<br>トマト<br>にんじん<br>ブロッコリー           | たまねぎ もやし<br>はくさい しめじ<br>だいこん きゅうり<br>にんにく    | ごはん<br>でんぶん<br>さとう<br>おさつスティック | あぶら<br>ドレッシング | 567           | 20.8        | 13.3        | 1.9        | ●ひよこ豆について…ひよこ豆は、ひよこのくちばしのようなでっぱりがあることから、ひよこ豆と呼ばれています。じゃがいもや栗のようなほくほくとした食感が特徴で、スープやカレー、サラダなどで食べられています。今日は、豚肉と一緒にトマト煮にしました。                 |                               |                                                                                     |

※太字の食材は鳥取市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。