令和7年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食べ物を大切にしよう

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
5	水	ご飯		豚肉のスタミナだれかけ	もずくのスープ いろどりサラダ		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん きゅうり スイートコーン しろねぎ レモン	たまねぎ にんにく もやし はくさい キャベツ	**こめ** さとう	あぶら	小学校 576 中学校 665	小学校 23.1 中学校 27.0	小学校 14.7 中学校 16.6	小学校 2.4 中学校 3.2	●11月の給食めあてについて･･･今月の給食めあては「食べ物を大切にしよう」です。みなさんが食べている給食は、たくさんの人が関わって作られています。感謝の心でいただきましょう。
6	木	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮		はまち とうふ **みそ** とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん えのきたけ	**こめ** しおこうじ こんにゃく さとう	あぶら	618 714	25.4 29.4	18.4 21.0	2.5 3.0	●ひじきについて･･･ひじきは春に収穫されます。ひじきは乾燥させることで、長期間保存ができるようになります。カルシウムや鉄分などの栄養素を多く含んでいて、食物繊維も豊富です。成長期の今、積極的にとりたい食材のひとつです。
7	金	ご飯		揚げしゅうまい	キムチスープ ナムル		しゅうまい	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん もやし	キムチ はくさい スイートコーン しろねぎ	**こめ** さとう	あぶら ごまあぶら	641 705	19.6 21.0	20.9 21.4	2.4 2.9	●キムチについて･･･キムチは乳酸菌のはたらきによって作られる発酵食品です。キムチを食べると、乳酸菌のおかげで腸内環境がよくなり、おなかがすっきりすると言われています。今日はスープに入れました。
10	月	ご飯		さばの竜田揚げ	じゃぶ汁 はるさめの炒め物		さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく たまねぎ	しょうが だいこん ごぼう しろねぎ	**こめ** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら はるさめ	668 777	24.8 28.9	21.0 24.3	2.1 2.3	●じゃぶ汁について･･･じゃぶ汁は鳥取県の郷土料理で、その土地でとれた野菜を肉と一緒に煮込んだ汁物です。じゃぶ汁の「じゃぶ」とは、豆腐や野菜を煮こんでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくることが由来だと言われています。
11	火	大山小麦コッペパン		チキンのマーマレード焼き	ミネストローネ ブロッコリーのツナサラダ		とりにく ポークウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	コッペパン マーマレード じゃがいも こめこマカロニ	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	641 772	24.6 28.4	25.0 28.9	2.8 3.4	●ブロッコリーについて･･･ブロッコリーのように花のつぼみや茎、花そのものを食べる野菜を「花菜類」と言います。ブロッコリーに多く含まれるビタミンCは、ゆで過ぎると水の中に流れ出てしまい、鮮やかな緑色もなくなってしまうため、軽くゆでて使うようにしましょう。
12	水	ご飯		かれいのあんかけ	だいこんのみそ汁 ながいものうま煮		かれい あつあげ **みそ** 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	だいこん えのきたけ たまねぎ	**こめ** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ながいも	642 750	26.8 31.2	17.8 20.9	2.2 2.5	●かれいについて･･･鳥取港では、赤がれいやえてがれいといった種類のかれいが水揚げされます。かれいは、海底の砂の中に生息しているため、底引き網漁で漁獲されています。今日は揚げてあんかけをかけました。
13	木	ご飯		豚肉のみそがらめ	わかめのスープ フルーツ白玉		ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく おうとう	もやし はくさい しろねぎ パインアップル	**こめ** さとう だんご	ごまあぶら	613 703	25.2 28.4	12.1 13.1	2.3 2.8	●白玉だんごについて･･･白玉だんごの原料はもち米です。もち米を水洗いし、水の中で細かくすりつぶし、沈んだでんぷん質のものを乾燥させると白玉粉になります。白玉粉と水を混ぜ合わせ、丸くこねてゆでると白玉だんごになります。今日はフルーツと合わせました。
14	金	ご飯		さけの塩焼き	たまねぎのみそ汁 切干大根の含め煮		さけ あぶらあげ **みそ** とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん	**こめ** じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	590 681	24.6 28.7	14.3 15.8	2.3 2.8	●切干大根について･･･切干大根は、大根を細切りにして乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価がアップします。また食物繊維も多く含まれており、おなかの調子を整えるはたらきもあります。今日は含め煮にしました。

※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。

令和7年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて
食べ物を大切にしよう

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
17	月	ご飯		あじのノンエッグマヨネーズ焼き	かぼちゃのみそ汁 五目煮		あじ **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん	キャベツ えのきたけ しろねぎ ごぼう	**こめ** こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	小学校 616 中学校 681	小学校 25.0 中学校 28.7	小学校 16.6 中学校 15.8	小学校 2.2 中学校 2.8	●かぼちゃについて･･･かぼちゃの実のオレンジ色は、「カロテン」という色素です。カロテンは体内でビタミンAになり、風邪の予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれると言われています。今日はみそ汁に入れました。
18	火	大山小麦コッペパン		若鶏肉のレモンソースかけ	野菜のコンソメスープ だいこんサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん スイートコーン だいこん	レモン はくさい たまねぎ エリンギ きゅうり	コッペパン でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング じゃがいも さつまいも	636 761	23.8 27.9	24.4 28.6	3.0 3.8	**★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。
19	水	上寺地米ご飯		はまちのピリ辛焼き	豚汁 はくさいのごま炒め		はまち ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい しろねぎ	にんにく しょうが だいこん ごぼう しめじ	**こめ** **くろまい** さとう こんにゃく	ごま あぶら	619 692	24.0 26.1	18.3 18.6	2.4 2.7	**★食育の日献立★**･･･毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、地元でとれた食材を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。今日の豚汁には、特産である白ねぎをはじめ、だいこん、しめじ、豚肉など鳥取県産のものを多く使用しています。
20	木	ご飯		豆乳コロッケ	鳥取牛のハヤシシチュー 温野菜		とうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ カリフラワー キャベツ スイートコーン	**こめ** こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	784 910	30.2 34.6	26.2 30.1	2.3 2.6	●ハヤシシチューについて･･･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。今日のハヤシシチューには、鳥取県で育てられた鳥取牛がたっぷり入っています。よく味わって食べましょう。
21	金	ご飯		豚肉の西京焼き	汁重 いかにんじん		ぶたにく とりにく **みそ** いか	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ たけのこ しろねぎ たまねぎ	**こめ** さとう こんにゃく さといも		589 681	26.3 30.6	14.7 16.5	1.9 2.3	**★姉妹都市献立～福島県郡山市～★**･･･今日は、鳥取市の姉妹都市である福島県郡山市の「汁重」という郷土料理を取り入れた献立です。「汁重」は、お祝いの時やお正月に食べられている具だくさんの汁物です。
25	火	きなこ揚げパン		平つくね	はくさいのスープ オニオンソテー		きなこ つくね かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ スイートコーン	はくさい もやし キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう	あぶら	629 731	19.0 21.5	26.3 29.5	3.1 3.8	●はくさいについて･･･11月から2月頃が旬のはくさいは、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。どちらも水に溶けやすい栄養素なので、汁ごと食べられる料理に入れるのがおすすめです。今日はスープに入れました。
26	水	ご飯		さわらのゆかり揚げ	いもこん鍋 うの花の炒り煮		さわら とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん えだまめ	だいこん しろねぎ ごぼう ほししいたけ	**こめ** こむぎこ さといも こんにゃく	あぶら さとう	676 786	26.2 30.5	21.7 25.0	2.0 2.3	**★郷土料理献立★**･･･鳥取県に伝わる郷土料理のひとつに「いもこん鍋」があります。いもこん鍋とは、鳥取藩の武士が質素な暮らしをする中で生まれた料理です。「さといも」や「こんにゃく」を使うことから「いもこん鍋」と言われています。
27	木	ご飯		チキンフランク	ポークカレー TORIきゅうちゃんサラダ		チキンフランク ぶたにく ぶたレバー とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ	たまねぎ にんにく なし らっきょう	**こめ** さつまいも さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	710 800	25.8 28.3	21.4 23.0	3.2 3.9	●らっきょうについて･･らっきょうには食物繊維が多く含まれていて、その量はごぼうと比べると3倍から4倍もあります。食物繊維の多いものを食べると、腸内環境が整ったり、生活習慣病の予防につながったりすると言われています。今日は「TORIきゅうちゃんサラダ」に入れました。
28	金	上寺地緑米ご飯		さばの塩焼き	白玉豆乳みそ汁 れんこんのきんぴら		さば とうにゅう **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい えのきたけ れんこん	**こめ** **みどりまい** だんご こんにゃく	あぶら さとう	647 751	26.1 30.4	15.0 17.0	2.3 2.5	**★かみかみ献立★**･･･今月2回目の「かみかみ献立」です。今日の副菜には、かみごたえのあるれんこんを入れました。れんこんは、はすの地下茎が大きくなった部分です。しゃきしゃきとした食感を楽しんで食べましょう。

※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。