れい わ ねんど **令和7年度**

島取市学校給食イメージキャラクター なつしちゃん

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





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

	鳥取市学校給食イメージ TORIきゅうちゃ	
はくえん食塩		こんだて

	おかず			1	た食べもののはたらき・6つの基礎食品群							款 お 栄 養	が価		OP		
B	曜日	主食	半乳	主菜	副菜	デザート ほか		ち きんにくほね 血・筋肉・骨・ のくる(赤) だいぐん 第2群	おもに体	らだ ちょうし	おもに素	aつ ちから 熱や力 の なる(黄) だいぐん 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質	tyte 塩 gg	献立の主題とメッセージ
5	水	ご飯		旅肉のしょうが炒め	もずくのスープ いろどりサラダ		第1群 ぶたにく もずく かまぼこ	第2群	にんじん ねぎ コーン	たまねぎ しょうが もやし	こめ	第6群 あぶら ドレッシング	543 中学校	小学校 / 23.1 中学校 26.4	11.2 中学校	2.2 中学校	●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、多くの人が関わってできています。感謝の気持ちをもって食べてください。
6	木	ご <mark>飯</mark>		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 とりにく みそ	ぎゅうにゅう	きゅうり 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 さとう こんにゃく	あぶら	618	25.4	18.4	2.5	●豆腐について・・・豆腐は、大豆から作られている食べ物です。大豆は、きなこ、おから、漁場げなど様々な加工食品に変身します。からだをつくるもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。
7	金	ご <mark>飯</mark>		揚げしゅうまい	キムチスープ ナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ はくさい コーン しろねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら		19.5		2.5	●もやしについて・・・もやしは、党類が発芽した野菜です。たんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれています。もやし以外の発芽した野菜には、だいこんやブロッコリー、キャベツがあり、「スプラウト」と呼ばれています。今首は、もやしをたっぷり使ったナムルです。
10	月	ご <mark>飯</mark>		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 ぶたにく	ぎゅうにゅう		しょうが だいこん ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいもでんぶん こむぎこ	あぶら		24.7		2.1	★ 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総後に取り入れています。今回は、さばを取り入れました。さばのような背が青い魚を管魚といいます。今日は、さばにすりおろししょうが、しょうゆ、酒で味付けし 片葉粉、小麦粉をつけて揚げました。
11	火	だいせんこむぎ 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		とりにくベーコンツナ	ぎゅうにゅう	にんじん 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 じゃがいも さとう こめこマカロニ	ノンエッグマヨネーズ					●ブロッコリーについて・・・緑色の小さなつぼみを食べます。つぼみの部分だけでなく、茎も栄養が豊富なので、給食では薄く切って使っています。ゆでてサラダやスープの具にしたり、炒め物にして食べてもおいしいです。
12	2 水	ご <mark>飯</mark>		かれいの あんかけ	だいこんのみそ汁 ながいものうま煮		かれいあつあげぎゅうにく	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	こめ にゃがいもでんぶん こむぎこ ながいも	あぶら		26.7		2.1	●にんじんについて・・・にんじんの色は、オレンジだけではありません。真っ赤な「金 とき 時にんじん」、沖縄の黄色い「島にんじん」、黒っぽい「紫だんじん」などもあります。 気 物、炒め物、和え物、サラダ、お菓子、ジュースなど様々な料理として使われます。 給 きんじん まいにきっか 食でも毎日使っています。
13	3 木	ご飯		族肉のみそがらめ	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	にんじん パイナップル まま	にんにく もやし はくさい しろねぎ	こめ さとう だんご					2.2	●わかめについて・・・わかめは縄文時代から食べられていて飛鳥時代の「大宝律令」では税の1つとして定められていました。わかめには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが多く含まれ成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食材です。
14	1 金	ご <mark>飯</mark>		さけの塩焼き	たまねぎのみそ汁 切手大根の答め煮		さけ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ だいこん グリンピース	こめ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら		24.4			●切手大槌について・・・切手大槌は大槌を収穫後、きれいに洗ってから蓋く切り、乾燥させたものです。天白手しで作られた切手大槌は、ビタミンDを多く含んでいます。 ビタミンDは丈美な骨や歯をつくるカルシウムを助けるはたらきをします。
17	7 月	ご <mark>飯</mark>		あじのノンエッグ マヨネーズ焼き	かぼちゃのみそ汁 五首煮		あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ	こめ こんにゃく さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ		24.7			●かぽちゃについて・・・かぽちゃには、「日本かぽちゃ」「西洋かぽちゃ」「ペポカボ チャ」と様々な種類があります。煮物、スープ、シチュー、お菓子などによく使われま す。今日は、かぽちゃのみそ汁です。

鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん

鳥取市の今月の給食めあて

程度のあて 食べ物を大切にしよう





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

			おかず				た 食べもののはたらき・6つの基礎食品群							がませます。	う か		
日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			デザート	おもに血	きんにくほね ・筋肉・骨・	からだ ちょうし おもに体 の調子を		ねつ ちから おもに熱や力 の		エネルギー	たんぱく質	ししつ 脂質	はなえん食塩	献立の主題とメッセージ
	日	土艮	十孔	主菜	ふくさい 副菜	ほか		_{あか} くる(赤)			もとにフ	_き なる(黄)	kcal	g			
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群				•	
		ナムがねょ	/		はくさいのスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	コッペパン	めから				校小学校	●きなこについて・・・きなこは大豆を前ってくだき、粉にしたものです。 香ばしい香り
18 1	火	きな粉揚げ		ずっくね			ぶたにく		チンゲンサイ		さとう		629	19.0	26.3	3.1	がします。今日は、給食センターで約760個のコッペパンを揚げて、きなこをたっぷり
		パン			オニオンソテー		かまぼこ			もやし たまねぎ				21.5		3.8	とまぶした「きなこ揚げパン」です。
					ぶたじる		いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こ め	ごま	500	20.0			」
	ماد	はん	4	ıc	豚汁		ぶたにく	かつおぶし	こまつな	ごぼう	こんにゃく	あぶら	593	23.3	18.1	2.3	★長青の日献立について★・・・毎月19日は、長青の日です。みなさんは、長季の即 と後に「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか?あいさつには、食べ物の命
19	水	ご飯		いわしのおかか煮	<i>いた</i>		# *	n. 28350	C & J &	しろねぎ	さとう	<i>ಹು</i> ನಾರ					をいただくことや食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められ
					はくさいのごま炒め		ore.			はくさい しめじ			663	25.4	18.8	2.6	ています。心をこめてあいさつしましょう。
				^{とうにゆう} 豆乳コロッケ	とっとりぎゅう 鳥取牛のハヤシシチュー		とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ		あぶら		l			ガルスト・/ ガルスト・/ かたが しつ ひんしゅつ トぼろ けった
		はん	\angle				ぎゅうにく	C 14 71 C14 7	12/00/0	たまねぎ		_{めぶら} ドレッシング	801 2	29.4	27.7		
20	不	ご飯			れんこんのサラダ		۲ کار س			れんこん	パンこ				ある鉄分が豊富な食品です。 きょうは、鳥取県産の牛肉とさつまいも、たまねぎを煮		
										キャベツ	さつまりも		928	33.7	31.9	2.4	込んだハヤシシチューです。味わって食べてください。
		I‡ 6v		豚肉の西京焼き	つゆじゅう 汁 重		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ	こめ	0 - 5					大神体的中間な(動田中) 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
21 金			\angle				# ∠	こかりこかり		たけのこ	さといも	プンエック マヨネース	628	24.1	19.8	1.9	
	金	ご飯			ごぼうのノンエッグマヨネーズ和え		とりにく			しろねぎ	620.0						す。「汁重」は、さといもやだいこん、にんじん、しいたけ、たけのこなど山の幸を煮込
							29121		キャベツ	ごぼう			731	28.1	22.9	2.3	んで作られた鄭光料望です。お芷覚やお祝いの詩に食べられています。
				若鶏肉の レモンソースかけ	野菜のコンソメス一プ		とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	はくさい	コッペパン	あぶら		<u> </u>	_		●はくさいについて・・・はくさいは、寒くなると葉が凍らないように、光合成で作ったで
		だいせんこむぎ 大山小麦					29121	C 14 71 C14 7	にんじん	たまねぎ	10 401 1 201	じゃがいもでんぷん ドレッシング	637	23.7	24.0	3.0	した。 は たっ は
25	火	コッペパン			だいこんサラダ				コーン	エリンギ	こむぎこ	, FD9929	759 27		28.0		なくさいが栽培されています。今日は、コンソメス一プに、はくさいを取り入れまし
		17.47								ェッシャ だいこん		さつまりも		27.8		3.7	t-
				さわらのゆかり揚げ	いもこん鍋		さわら	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん	だいこん	さとう こめ	あぶら					
	1.	I‡ Á,					とりにく	さかりにかり	ゆかり	しろねぎ	こむぎこ		678	26.0	21.6		★郷土料理献立★・・・鳥取の郷土料理である「いもこん鍋」を取り入れました。 注章
26	水	ご飯			うの花の炒り煮		おから		1471.9	ごぼう	じゃがいもでんぷん さ	+×11+	790 3				時代にに寛敬の武士が、質素な暮らしの中でも食を楽しもうと生まれた料理です。庭で
							あぶらあげ		えだまめ	_jこほう しいたけ		こんにゃく		30.2	24.9	2.3	着てた「さといも」、「こんにゃく」を使っていたことから「いもこん鍋」と言われます。
27 木				チキンフランク	ポークカレー			* >1 >	にんじん	たまねぎ	7 M	あぶら	735				
		^{むぎ} ご飯	\angle				とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ		によねさ		めから		26.2	21.6		市の学校給食キャラクター「TORIきゅうちゃん」をイメージしたサラダです。市内の学
	木				TORIきゅうちゃんサラダ			נאימגא									できるいまうし 校栄養士が、とっとりのよさを伝えようと考案しました。とっとりの特産物を好きになっ
							ぶたレバー とうふちくわ			らっきょう	さつまりも		829 28.8	28.8	23.3	3.9	てほしいという願いを込めてます。
				さばの塩焼き	しらたまとうにゅう しる 白玉豆乳みそ汁		さば	ぎゅうにゅう	にんじん	#ャヘツ はくさい	ට න්	あぶら	627 2				
28 金		はん						こかりこかり	こまつな	えのきたけ	- / / /	מימיט		25.2	14.8	8 2.1	★かみかみ放立★・・・・今日 のかみかみメニューは「きんぴらごぼう」で、こんにゃく、ご
	金	ご飯					ぶたにく とうにゅう		さやいんげん	į	こんにゃく						ぼうを取り入れました。よくかむと、あごの筋肉を動かすことで脳への血流が増え、脳
					きんぴらごぼう		とりにゆう	İ	さいいかけん	こほう	967		725	29.5	16.9	2.4	が活性化します。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

※太字の食材は河原町、用瀬町、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。