

令和7年度



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



鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 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 しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ は 歯 を つ く る (赤)		おもに体の調子 を 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					
5	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらのノンエッグ マヨネーズ焼き	野菜のスープ ジャーマンポテト		たら ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 600 中学校 718	小学校 22.6 中学校 26.7	小学校 25.4 中学校 29.8	小学校 2.9 中学校 3.5	●だいせんこむぎについて…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を使った「大山小麦コッペパン」を提供しています。パンは、のどにつまらせないためにも、一口大にちぎって食べるようにしましょう。
6	木	ごはん		しのだに 信田煮	ふのみそ汁 ほうれんそうの煮びたし		かまぼこ あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	はくさい だいこん えのきたけ しろねぎ	ごめ ふ こむぎこ でんぶん さとう		589 672	20.4 22.2	17.1 17.5	2.6 3.0	●ふについて…「ふ」とは、小麦粉を練って洗う作業を繰り返して作られる食べ物です。栄養価の高い食材でたんぱく質が多く含まれているだけではなく、カルシウムや亜鉛、鉄分などミネラルも豊富に含まれています。
7	金	ごはん		はるま 春巻き	もずくのスープ れんこんの オイスターソース炒め		とうふ チキンハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく ひじき	にんじん チンゲンサイ キャベツ しろねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ もやし グリーンピース	ごめ はるさめ でんぶん さとう はるまきのかわ	あぶら	582 669	16.2 18.6	18.3 18.9	2.3 2.7	●オイスターソースについて…「オイスター」とは、貝の「かき」のことで、かきを原料にして作られたソースを「オイスターソース」といいます。今日は、れんこんやキャベツを炒めて、オイスターソースで味付けをしました。
10	月	ごはん		はまちのコロコロ揚げ	しいたけのみそ汁 だいこんのそぼろあんかけ		はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ	しょうが はくさい しいたけ だいこん	ごめ でんぶん さとう	あぶら	678 807	25.7 29.8	23.8 27.3	2.3 2.7	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日」として、魚を使ったメニューを取り入れています。今日は、角切りにしたはまちを油でカラッと揚げ、しょうがを効かせた甘辛いたれをからめました。
11	火	ごはん		だいちのゴロゴログリル	とっとりぎゅう 鳥取牛のすき焼き もやしの煮物		ぎゅうにく いとよくだい だいち とうふ	ぎゅうにゅう あおき	にんじん しいたけ しめじ	たまねぎ ごぼう もやし しろねぎ	ごめ しらたき こめこ さとう パンこ	ごま あぶら	746 863	32.2 36.5	26.0 28.1	2.3 2.7	●とっとりぎゅうのすき焼きについて…今日の汁物は鳥取県産の牛肉をたっぷり使用したすき焼きです。他にもはくさいやごぼう、たまねぎ、白ねぎなど野菜もたくさん使っています。
12	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	コーンスープ わかめのサラダ		とりにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく だいこん らっきょう グリーンピース	たまねぎ だいこん キャベツ スイートコーン	コッペパン でんぶん さとう	ノンエッグ マヨネーズ	575 683	24.1 27.7	23.1 26.4	2.3 2.8	●カレー粉について…カレー粉は、たくさんの香辛料を混ぜ合わせて作られています。その中で色を付けるための香辛料はターメリックが入っています。今日は、鶏肉にカレー粉をまぶして、スパイシーな風味のタンドリーチキンに仕上げました。
13	木	ごはん		かれいのから揚げ	ゆばのすまし汁 キャベツの炒め物		かれい とうふ ゆば ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ だいこん キャベツ	たまねぎ しろねぎ だいこん キャベツ	ごめ でんぶん	あぶら	609 725	25.7 30.0	19.8 22.6	1.9 2.4	●ゆばについて…豆腐を作る時、豆乳を加熱すると表面にうすい膜ができます。その膜をすくい上げたものを「ゆば」といい、古くから日本に伝わる食材のひとつとして食べられてきました。
14	金	ごはん		フランクフルト	ポークカレー だいこんのサラダ		フランクフルト ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ なし だいこん	たまねぎ たまねぎ キャベツ	ごめ じゃがいも ドレッシング	あぶら	704 840	25.3 29.7	21.8 25.3	3.1 3.6	●豚肉について…豚肉には、体を作るたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。今日は、学校給食の中でも人気のカレーに鳥取県産の豚肉を取り入れました。
17	月	ふくべ 福部のお宝 ごはん		しお さけの塩こうじ焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 しらたきの炒め物		ぶたにく とりにく さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しろねぎ うめ キャベツ たまねぎ らっきょう	はくさい しょうが しろねぎ うめ キャベツ たまねぎ だいこん	ごめ しおこうじ しらたき さとう	ごま ごまあぶら あぶら	598 713	27.5 32.3	14.6 16.3	2.9 3.4	●ふくべのお宝ごはんについて…福部のお宝ごはんの中には、福部特産のらっきょうをつけたつけもの「さほうづけ」が入っています。さほうづけは、福部の生産者の方が手作りされています。

※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。

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 しゅだい 献立の主題とメッセージ 	
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ は 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						
18	火	ご飯		豚肉のみそがらめ	だいこんのすまし汁 こまつなのツナ和え		ぶたにく まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しろねぎ	にんにく だいこん たまねぎ しめじ もやし	ごめ でんぶん さとう	あぶら	小学校 601 中学校 713	小学校 25.7 中学校 29.6	小学校 16.4 中学校 18.3	小学校 2.2 中学校 2.5	★かみかみ献立★…8のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べるためには、かみごたえのある食べ物や料理を多く食べることも大切です。今日は、豚肉のみそがらめを取り入れました。	
19	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	さつまいものスープ ブロッコリーのソテー		とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しろねぎ キャベツ	しょうが にんにく しろねぎ だいこん	コッペパン さつまいも さとう	あぶら	556 662	24.8 29.2	20.3 23.4	3.0 3.5	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。今回は、鳥取県産の鶏肉など、地元の食べ物をたくさん取り入れています。	
20	木	ご飯		たらフライ	いもこん鍋 きんぴらごぼう		たら とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごぼう れんこん	だいこん しろねぎ ごぼう たまねぎ	ごめ さとう さといも こんにゃく でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	615 735	23.7 27.5	14.8 16.8	1.7 1.9	★郷土料理献立★…今日は、鳥取の郷土料理を取り入れました。中でも「いもこん鍋」は江戸時代から伝わる鳥取市の郷土料理です。名前の通り、さといもやこんにゃくを中心に、季節の野菜を煮込んで作ります。	
21	金	ご飯		ぎょうざ	八宝菜 梨入りフルーツミックス		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ なし もも バイン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ はくさい きくらげ	ごめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら	639 736	20.2 22.4	15.9 16.5	1.9 2.1	●八宝菜について…八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさんの」「数多くの」という意味です。今日は豚肉、たけのこ、きくらげなどたくさんの鳥取県産食材が入っています。	
25	火	ご飯		しいらの甘みそかけ	汁重 ほうれんそうのごま和え		しいら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しろねぎ キャベツ	ほししいたけ たけのこ しろねぎ キャベツ	ごめ さといも こんにゃく さとう	ごま あぶら	535 636	24.7 29.1	11.1 12.2	2.2 2.6	★姉妹都市献立★…鳥取市と姉妹都市の郡山市の献立を取り入れました。「汁重」は郡山市で昔から食べられている郷土料理です。郷土料理とは、その土地でとれたものを使って作られる伝統的な料理のことです。	
26	水	大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	しめじのポタージュ もやしのソテー		ハムステーキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい しめじ もやし たまねぎ	コッペパン さつまいも	あぶら	619 737	22.5 26.6	23.8 27.7	2.8 3.3	●もやしについて…もやしには、鉄分の吸収を助ける「ビタミンC」が豊富に含まれています。今日は、鶏肉と一緒に炒めました。	
27	木	ご飯		さばの香味焼き	なめこのすまし汁 だいこんのさっぱり和え		さば ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ スイートコーン だいこん	しょうが にんにく たまねぎ なめこ しろねぎ はくさい	ごめ さとう	オリーブあぶら	557 666	22.4 26.5	14.1 15.8	2.5 2.9	●だいこんについて…だいこんは一年中お店で見かけますが、寒い時期が旬の野菜です。また、部位によっても味が変わり、葉に近い部分ほど甘く、先端に近い部分ほど辛みが強くなります。	
28	金	ご飯		焼肉	キムチみそ汁 大学いも		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ だいこん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく はくさいキムチ	ごめ さつまいも さとう	あぶら	702 843	22.9 26.9	18.5 21.7	2.3 2.8	★かみかみ献立★…鳥取市では、毎月8のつく日にかみかみ献立を取り入れています。よくかんで食べることで、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、大学いもを取り入れました。	

※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。