

れい わ ね ンド
令和7年度



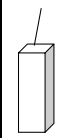
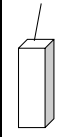
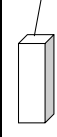
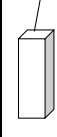
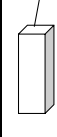
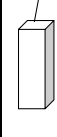
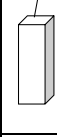
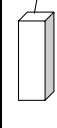
がつ よ ていこんだてひょう
11月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

た もの たいせつ
食べ物を大切にしよう



とっとりしりつ こうがっこうきゅうしよく
鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食 しゅよく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず		デザート ほか	たべもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価					こんだてしゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主菜 しゅさい	副菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							は歯をつくる(赤)	あか	ととのえる(緑)	みどり	もとになる(黄)	き						
							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						
5	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フランクフルト	きのこの豆乳シチュー マカロニのケチャップ炒め		ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	小学校 592 中学校 734	小学校 22.6 中学校 27.3	小学校 21.2 中学校 25.4	小学校 3.2 中学校 3.9	●きのこについて…きのこは、秋が旬の食材です。きのこには、うまみ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となります。今日は、しめじとエリンギのうまみがたっぷり溶け込んだ豆乳シチューです。	
6	木	ごはん		たらのもみじ焼き	もずくのすまし汁 だいこんのしょうが煮		たら ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さいいんげん	はくさい たまねぎ だいこん しょうが	ごはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ	543 644	21.8 25.2	14.4 16.1	1.8 2.3	●たらのもみじ焼きについて…紅葉がきれいな季節になりました。今日は、紅葉をイメージした「たらのもみじ焼き」です。たらに、にんじんとノンエッグマヨネーズを混ぜたもみじ色のソースをまぶし、オープンで焼きました。目でも秋を感じながら食べてください。	
7	金	ごはん		 わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	具だくさんみそ汁 千草和え		とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん たまねぎ しろねぎ えのきたけ	ごはん でんぶ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	631 741	24.6 28.1	20.8 23.4	1.8 2.2	●鶏肉について…鶏肉は、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるものになります。今日は、鳥取県産の鶏むね肉を使用した人気メニューのから揚げです。むね肉は、もも肉と比べて脂肪が少なく、たんぱく質が多い部位です。	
10	月	ごはん		さわらのあまず 甘酢あんかけ	ほうれんそうのすまし汁 切り干大根のソース炒め		さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん ふ さとう こめこ	あぶら	611 725	23.3 27.2	17.8 20.3	1.7 2.2	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」として、魚を使った献立を提供しています。今月は、「さわらの甘酢あんかけ」を取り入れました。さわらを油で揚げて調理することで、魚が苦手な人も食べやすくなっていますので、挑戦してみてください。	
11	火	ごはん		 とっとりぎゅう 鳥取牛の コロコロステーキ	野菜たっぷりスープ 梨ゼリー入り豆乳杏仁		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい しょうが だいこん	ごはん さとう なしゼリー みかんゼリー	あぶら	708 838	24.9 28.7	27.0 31.1	2.0 2.3	★わくわく献立★…今日は、わくわく湖東で給食センターに職場体験に来てくれた、湖東中学校2年生の生徒が考えた献立です。テーマは、「鳥取＋野菜メニュー」です。鳥取牛を使ったステーキや、梨ゼリー入り豆乳杏仁など、わくわくするような人気のメニューがもりだくさんです。	
12	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリソース肉団子	しろ 白ねぎちゃんぽん もやしナムル		とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ もやし キャベツ しろねぎ きゅうり	コッペパン さとう ちゃんぽんめん	ごまドレッシング	578 686	25.9 29.4	20.5 22.8	3.0 3.7	●白ねぎについて…白ねぎは、11月から2月が旬の野菜です。血行をよくして体を温める働きや、疲労回復を助ける「アリシン」が豊富に含まれています。今日は、白ねぎを使ったちゃんぽんにしました。野菜の甘みを感じながら食べてください。	
13	木	ごはん		いわしのうめ煮	厚揚げのみそ汁 じゃがいものうま塩炒め		いわし あつあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ うめ はくさい えのきたけ グリーンピース	ごはん じゃがいも	あぶら	590 698	21.1 24.9	16.8 18.9	1.7 2.2	●厚揚げについて…厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げて作られます。中の方は豆腐の状態を保つように十分には揚げないので、生揚げとも呼ばれます。味がしみこみやすいので、汁物や煮物などに適しています。	
14	金	ごはん		おき 沖ぎすのフライ	じゃぶ汁 ごもく 五目ひじき		おきぎす とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さいいんげん	だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん さとう こむぎこ こんにやく パンコ さつまいも	あぶら	603 719	21.1 24.4	16.4 18.7	1.8 2.3	★郷土料理献立★…今日は、鳥取県に伝わる「じゃぶ汁」を取り入れた郷土料理献立です。じゃぶとは、その土地でとれた野菜を、肉と一緒に煮込んだ汁物です。昔は肉が貴重だったため、祭りや正月など人が集まる時のごちそうとしてふるまわれていました。	

※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」をご覧ください。

れい わ ねんど
令和7年度

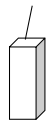
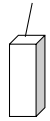
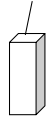
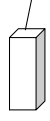
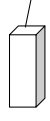
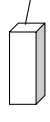
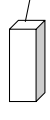
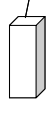
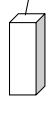


がつ よ ていこんだてひよう
11月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて
た もの たいせつ
食べ物を大切にしよう



とっとりしりつことうがっこうきゅうしよく
鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	た べ も 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 しゅさい	副菜 ふくさい		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					
17	月	ごはん ご飯		さばの香味だれかけ	なめこのみそ汁 高野豆腐の含め煮		さば みそ こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ だいこん しょうが たまねぎ なめこ えだまめ はくさい	ごはん さとう でんぶん		小学校 601 中学校 708	小学校 25.7 中学校 30.0	小学校 17.9 中学校 20.2	小学校 2.0 中学校 2.4	●高野豆腐について・・・高野豆腐は、豆腐を凍らせた後、乾燥させて作られる日本の伝統的な食材です。骨をつくる働きのあるカルシウムや、貧血を予防する働きのある鉄分など、成長期の小中学生に必要な栄養素がたくさん含まれています。
18	火	ごはん ご飯		スタミナ焼肉  大学いも 	わかめスープ 大学いも		ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく もやし	ごはん さつまいも さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	651 767	21.2 24.1	17.0 18.9	2.0 2.2	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、今が旬のさつまいもを使った大学いもを作りました。さつまいもは、かみごたえがアップするよう皮ごと使ったり、大きめに切ったりする工夫をしています。
19	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ 	とっとり塩こうじポトフ ツナサラダ 		とりにく ぶたにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	だいこん キャベツ しょうが さとう	コッペパン じゃがいも しょうが しおこうじ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	567 693	22.3 26.7	22.9 26.8	2.9 3.9	★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、鳥取市の加工施設で作られている「塩こうじ」を使ったポトフです。塩こうじは、米にこうじ菌をつけて発酵させた「米こうじ」に、塩と水を加えて作られた調味料です。
20	木	ごはん ご飯		はまちの甘みそかけ	けんちん汁 れんこんのきんぴら		はまち みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ しろねぎ れんこん	ごはん さとう でんぶん こんにやく	あぶら	579 682	22.3 26.1	15.6 17.7	1.6 2.1	●けんちん汁について・・・けんちん汁は、日本全国で食べられている郷土料理です。にんじんなどの野菜と、崩した豆腐を油で炒め、しょうゆで味付けします。体が温まるため、これから寒くなる時季におすすめの汁物です。
21	金	ごはん ご飯		ささみフライ	ポークカレー キャベツのサラダ		とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	たまねぎ じゃがいも かめこ でんぶん	ごはん じゃがいも かめこ でんぶん	あぶら ドレッシング	704 830	22.8 26.5	23.8 27.3	2.3 3.1	●キャベツについて・・・キャベツは、ビタミンUと呼ばれる栄養素を多く含んでいます。ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミンなので、別名「キャベジン」とも呼ばれ、胃や腸の健康を保つ効果が期待できます。今日は、キャベツをたっぷり使ったサラダです。
25	火	ごはん ご飯		あき 秋さけの塩焼き 	汁重 のり酢和え 	ももゼリー	さけ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ しょうが	ごはん さといも さとう こんにやく ももゼリー		552 644	23.2 27.4	10.5 11.2	1.7 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献立です。「汁重」は、郡山市の郷土料理のひとつで、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。また、福島県は日本有数の桃の産地でもあるため、デザートにももゼリーを取り入れました。
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		いかメンチカツ	はくさいのコンソメスープ ジャーマンポテト	ずきねし (末恒小のみ) ももゼリー	いか たら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	544 703	19.7 24.6	20.5 25.9	2.7 3.6	●はくさいについて・・・はくさいは、11月から2月頃が旬の野菜です。ビタミンCやカリウムが多く含まれていて、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、コンソメスープの中に入っています。
27	木	ごはん ご飯		ぎょうざ	トックスープ チンゲンサイのオイスター炒め 		ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	だいこん しいたけ たまねぎ もやし しろねぎ キャベツ にんにく	ごはん こむぎこ トック さとう	あぶら	554 670	18.9 22.7	12.7 14.5	1.7 2.2	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイは、シャキシャキとした歯ごたえが特徴の緑黄色野菜です。骨や歯をつくるカルシウムや、体の調子を整えるビタミンが多く含まれています。また、カロテンも豊富で目や皮膚の健康を保つ働きもあります。
28	金	ごはん ご飯		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き 	根菜のみそ汁 いろどり和え		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ スイートコーン	ごはん さつまいも さとう でんぶん	ドレッシング あぶら	579 682	22.7 25.8	13.9 15.1	1.7 2.1	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかむことは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けてお腹の調子を整えたりするなど、全身の健康につながります。今日は、根菜のみそ汁にかみごたえのあるごぼうが入っています。しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。

※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」をご覧ください。