

れい わ ね ん ど
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

が っ
11月の予定献立表

よ て い こ ん だ て ひ ょ う
11月の予定献立表

こ ん げ つ き ゅ う し ゅ 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

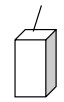
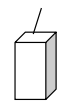
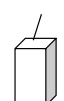
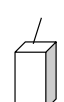
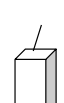
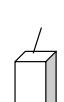


鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

と っ と り し り つ し か の が っ こ う き ゅ う し ゅ く
鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしゅく 主 食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛 乳	お か ず		デザート ほか	た 食 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 献立の主題とメッセージ 
				主 菜 しゅさい 主 菜	副 菜 ふくさい 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 熟 や 力 の も と に な る (黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	しょくじん 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					
6	木	ごはん 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 もめんとうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ さやいんげん	こめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	小学校 618 中学校 714	小学校 25.4 中学校 29.4	小学校 18.4 中学校 21.0	小学校 2.5 中学校 3.0	●11月の給食目標について・・・11月の給食目標は、「食べ物を大切にしよう」です。皆さんは普段の食事で食べ物を残さないようにするなど食べ物を大切にしていますか？生産者の方や農家さんが一生懸命作られた食材に感謝して食事をするよう心がけましょう。
7	金	ごはん ご 飯		あげしゅうまい	キムチスープ ナムル		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう もやし	しょうが にんにく はくさいキムチ はくさい しろねぎ スイートコーン	こめ こめこ さとう	ごまあぶら	641 705	19.6 21.0	20.9 21.4	2.4 2.9	●しゅうまいについて・・・しゅうまいは、もともと中国の料理で「焼売」と書きます。しゅうまいは丸い形ではなく、少し開いたお花のような形をしています。しゅうまいは蒸し料理ですが、今日は揚げ料理にしました。蒸すしゅうまいとの違いを楽しみながら食べてみてください。
10	月	ごはん 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 もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん ごぼう たまねぎ ピーマン	こめ こめこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら	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す。お肉や野菜を煮込んだお汁です。鍋の中で具材が「じゃぶじゃぶ」している様子から名づけられました。豆腐や野菜たっぷりのじゃぶ汁を味わって食べてください。
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 まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん セロリ	しょうが にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ	パン マーマレード じゃがいも さとう マヨネーズ こめマカロニ	あぶら ノンエッグ	641 772	24.6 28.4	25.0 28.9	2.8 3.4	●ミネストローネについて・・・ミネストローネはイタリアの人気のスープです。地域や家庭によって具材は様々ですが、セロリやトマトが入っているのが特徴です。イタリアでは、昔から「農民のスープ」として食べられていました。今日はマカロニも入っています。和食との違いを楽しみながら食べてください。
12	水	ごはん 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	だいこん えのきたけ たまねぎ さやいんげん	こめ でんぶん こめこ さとう ながいも	あぶら	642 750	26.8 31.2	17.8 20.9	2.2 2.5	●かれいについて・・・平たい体を持っていて地面にぺたっと寝ているような形が特徴です。ほかの魚と違い、目が体の片側に集まっています。焼いたり煮たり揚げたり様々な調理方法があります。今日は、油で揚げてあんかけをかけました。
13	木	ごはん ご 飯		ぶたにく 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 もやし はくさい しろねぎ パイン おとう	こめ さとう しらたまもち	ごまあぶら	613 703	25.2 28.4	12.1 13.1	2.3 2.8	●わかめについて・・・わかめは海の中で育つ海そうです。海の浅い場所や岩の上に生えていたり、海そうの中でもとてもよく育つのが特徴です。今日は鳥取県でとられたわかめを使用しています。鳥取県の食材に感謝していただきましょう。
14	金	ごはん ご 飯		さけの塩焼き	たまねぎのみそ汁 きりぼしだいこん ふく に 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 グリーンピース	たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも こんにやく 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・・・切干大根は大根を干して乾燥させることで長く保存ができることが特徴です。乾燥させることで味が濃くなり、栄養もぎゅっと詰まっています。鹿野給食センターで使用している切干大根は鹿野町で作られています。地元の方に感謝して味わって食べてください。
17	月	ごはん 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 ごもく に 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 ねぎ	キャベツ えのきたけ ごぼう さやいんげん	こめ さとう ごまあぶら	ノンエッグ マヨネーズ	616 716	25.0 28.9	16.6 18.9	2.2 2.6	●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。

※太字の食材は鹿野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。☆「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。

れい わ ねん ど
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

が っ
11月の予定献立表

よ ていこんだてひょう

こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

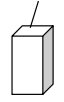
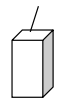
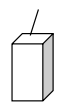
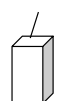
た もの たいせつ
食べ物を大切にしよう





鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつしか の がっこうきゅうしよく
鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い 養 価				 献立の主題とメッセージ				
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・は 園をつくる(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	みどり だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群									
18	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の レモンソースかけ	やさい 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	にんじん	レモンかじゅう はくさい たまねぎ	パン でんぶん ドレッシング	あぶら	小学校 636	小学校 23.8	小学校 24.4	小学校 3.0	●だいこんについて・・・だいこんは乾燥させると切干大根になったり、すりおろすと大根おろしになったりさまざまな形に変化します。だいこんは根元と先で味が違っています。今日は、サラダに使用しました。				
19	水	はん ご飯		いわしのおかか煮	ぶたじる 豚汁 はくさいのごま炒め		いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう おかか	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しろねぎ はくさい しめじ	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	595 661	23.5 25.5	18.2 18.4	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、地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。今日の豚汁には、特産物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。鳥取県の食材を楽しんでいただきましょう。				
20	木	はん ご飯		とうにゅう 豆乳コロッケ	とっとりぎゅう 鳥取牛のハヤシシチュー おんやさい 温野菜		とうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	セロリ にんじん	スイートコーン たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	784 910	30.2 34.6	26.2 30.1	2.3 2.6	●鳥取牛について・・・今日のハヤシシチューには、鳥取県で大切に育てられた牛肉を使用しています。うまみがたっぷりの牛肉をしっかりと噛んで味わって食べてください。				
21	金	はん ご飯		ぶたにく さいきょうや 豚肉の西京焼き	つゆじゅう 汁重 いかにんじん		ぶたにく みそ とりにく 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 こんにやく さといも	あぶら	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		ひら 平つくね	はくさいのスープ オニオンソテー		ぶたにく とりにく たら ほき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし キャベツ たまねぎ スイートコーン	パン きなこ さとう	あぶら	629 731	19.0 21.5	26.3 29.5	3.1 3.8	●きなこ揚げパンについて・・・今日は人気メニューのきなこ揚げパンです。調理員さんがひとつひとつついでいねいに揚げ粉をまぶしました。調理員さんの愛情のこもったきなこ揚げパンを味わって食べてください。				
26	水	はん 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	だいこん しろねぎ ごぼう えだまめ ほししいたけ	こめ こめこ さとう さといも こんにやく	あぶら	676 786	26.2 30.5	21.7 25.0	2.0 2.3	●うの花について・・・うの花とは、「おから」のことを言います。白い見た目がウツキの花に似ていることから名づけられました。おからは、豆腐を作る際に出る大豆の搾りかすです。食物繊維が豊富に含まれているのでしっかり食べましょう。				
27	木	むぎ はん 麦ご飯		チキンフランク	ポークカレー TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく ぶたにく ぶたレバー たら ほき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく らっきょう キャベツ	たまねぎ にんにく らっきょう キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	734 831	26.3 28.9	21.5 23.2	3.2 3.9	●TORIきゅうちゃんサラダについて・・・TORIきゅうちゃんサラダは鳥取市の栄養士が考案したメニューです。豆腐竹輪やわかめ、らっきょうなどを使用しており鳥取県の特産物がぎゅっと詰まったサラダです。鳥取県の食材のおいしさを感じながら食べてみてください。				
28	金	はん ご飯		さばの塩焼き	しらたまとうにゅう 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	はくさい えのきたけ れんこん さやいんげん	こめ しらたまもち こんにやく さとう	あぶら	623 720	25.6 29.8	14.9 16.8	2.3 2.5	★かみかみ献立について★・・・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白玉もちです。しっかりかむことでだ液が出て虫歯の予防につながります。今日は、一口30回かむことを意識して食事しましょう。				

※太字の食材は鹿野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。☆「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。