



7月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 夏を元気に過ごそう



Main table with columns for date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, food groups, and nutritional value. Includes detailed descriptions for each day's menu.

※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」「給食レシビ」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	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ	
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をのりとする(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						
10	金	ほしぞらまい はん 星空舞ご飯		さばの塩焼き	いももちのスープ なすの甘辛煮	ほか	さば ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ アスパラガス にんじん かぼちゃ	たまねぎ もやし なす にんにく しょうが	こめ いももち でんぶん さとう	ごまあぶら	小学校 550	小学校 23.4	小学校 14.9	小学校 2.3	★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。魚には、たんぱく質やカルシウムなど体を作るために必要な栄養が含まれています。今日は、さばの塩焼きにしました。	
13	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のんにくソースかけ	わかめのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	ほか	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にがうり にんにく	たまねぎ しょうが さとう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 615	小学校 26.3	小学校 17.7	小学校 2.4	●ゴーヤについて...ゴーヤには、肌の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。また、ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、炒め物などにしてもしっかり吸収できます。	
14	火	ごはん		ぶたにく 豚肉のコロコロ揚げ	だいこんのスープ 季節のフルーツミックス	ほか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ メロン すいか もも	しょうが だいこん もやし たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ ナタデココ さとう	あぶら	小学校 613	小学校 24.1	小学校 16.2	小学校 2.0	●すいかについて...今日の季節のフルーツミックスには、今が旬のすいかとメロンが入っています。すいかは、のどの渇きをいやしたり、体の熱を冷ましてくれたりする働きがあるため夏にピッタリの果物です。	
15	水	だいせんこむぎ 大山小麦 パインパン		たらのオリーブ焼き	ミネストローネ ジャーマンポテト	ほか	たら ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト にんにく	たまねぎ だいこん にんにく	パインパン こめコマロニ じゃがいも さとう	オリーブあぶら あぶら	小学校 614	小学校 25.8	小学校 17.5	小学校 2.8	●ミネストローネについて...ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味です。イタリアの田舎の家庭料理が始まりで、入れる食材は季節や地方によって様々です。今日は、鳥取市の市報7月に掲載しているレシピをアレンジしてみました。	
16	木	ごはん		なつやさい 夏野菜カレー	なつやさい 夏野菜カレー たまねぎのマリネ	ほか	もろろがっ (盲・聾学 校)ぶどう パー	フランクフルト ぎゅうにく ぶたレバー かつおぶし	ぎゅうにゅう	プロックリー アスパラガス にんじん	たまねぎ なす にんにく なしビューレ	こめ じゃがいも さとう ぶどうパー	オリーブあぶら あぶら	小学校 730	小学校 26.2	小学校 23.4	小学校 3.1	★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、鳥取市国府町で収穫されたたまねぎをたっぷり使用したマリネにしました。
17	金	ごはん		あじフライ	ゆばのすまし汁 ごぼうのピリ辛炒め	ほか	あじ とうふ ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しめじ たまねぎ しろねぎ ごぼう	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 682	小学校 26.0	小学校 18.4	小学校 1.7	★適塩献立★...毎月17日は「適塩献立」の日です。学校給食では、出汁のうま味を生かして、うす味でもおいしく食べられるよう工夫した献立を提供します。	

※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。

お米を使った
朝食献立コンクール

「お米」と「地場産物」を使った栄養バランスのとれた朝食献立を大募集!

お友達や家族と一緒に作ってみませんか?

ご応募いただいた方全員に参加賞をお送りします!
たくさんのご応募お待ちしております♪



【応募対象者】
鳥取県に住む
小・中学生を含む2人1組
(家族・友達同士など)

～下記のチラシをご確認の上、ご応募ください～

お米を使った朝食献立コンクール (2名1組)

応募締切 令和8年9月10日(木) 必着

書類審査 結果は10月下旬発表
書類審査を通過した6組が本選に出場できます

調理審査 令和8年11月15日(日) 10:30~
会場 伯耆しあわせの郷(倉吉市) 詳しくはHPをご覧ください。

問い合わせ先 (公財) 鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084 https://www.togk.or.jp/

主催 公益財団法人 鳥取県学校給食会
後援 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会
JAグループ鳥取 鳥取県PTA協議会