



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



鳥取市立湖東学校給食センター

Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Dessert, and Nutrition. Includes detailed menu items like 'あごだしラーメン', 'なすのそぼろ炒め', and '夏野菜カレー'.

\*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」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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
13	月	ご飯		焼きメンチカツ	チンゲンサイのみそスープ きゅうりとのはるさめの中華和え		とりにく ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし きくらげ	ごはん ごめこ さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら ごま	小学校 604	小学校 20.1	小学校 17.2	小学校 1.4	<p>●はるさめについて・・・はるさめは、じゃがいもや「緑豆」といった豆のでんぷんからできている食べ物です。形が似ているビーフンやスパゲッティーなどは原料が異なります。今日はきゅうりと一緒に和え物に使用しています。つるつるとしたのどごしを感じながらいただきますよう。</p> <p>★土用の丑の日献立★・・・今年(ことし)の土用の丑の日は、7月26日です。この日に、「う」のつくものを食べると、夏ばてを防ぎ、暑さに負けず元気に過ごすことができると言われています。今日の給食には、「う」のつく食べ物を取り入れています。どんな食べ物が使われているか、食べながら探してみましょう。</p> <p>●万葉の玉姫について・・・「万葉の玉姫」とは、鳥取市国府町で学校給食のために育てられているたまねぎの愛称です。みずみずしくて甘みがあるのが特徴で、品種を代えながら5月下旬から7月の給食に登場します。今日は人気のマリネにしました。鳥取市の公式ホームページからレシピを見ることができます。</p> <p>★食育の日献立★・・・毎月「食育の日献立」では、地元でとれた食べ物や特産品、ふるさとに伝わる郷土料理などを取り入れ、みなさんに知ってもらうことをねらいとしています。今日は気高町酒ノ津でとれる天然のわかめと手作りみそを使ったみそ汁にしました。地元の恵みに感謝していただきますよう。</p> <p>★適塩献立★・・・毎月17日は「適塩献立」の日です。今日は普段のコンソメスープにトマトを使うことで、うま味が感じられるようにしました。トマトには昆布のうま味成分として知られているグルタミン酸が含まれています。野菜のうま味を活用することで、適塩でおいしく食べることができます。</p>
14	火	ご飯		さわらの梅みそかけ	とうがんのすまし汁 スタミナ炒め	ぶどうパー	さわら みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ うめ とうがん キャベツ	ごはん さとう でんぷん ぶどうパー	あぶら	小学校 566	小学校 23.9	小学校 14.3	小学校 1.6	
15	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	かぼちゃの豆乳ポタージュ 万葉の玉姫のマリネ		とりにく とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	小学校 598	小学校 24.2	小学校 23.3	小学校 2.5	
16	木	ご飯		はまちの香味だれ	酒ノ津わかめのみそ汁 たけのこのきんぴら	食育の日	はまち みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ だいこん しめじ	ごはん さとう でんぷん こんにやく	あぶら	小学校 576	小学校 24.3	小学校 16.9	小学校 1.7	
17	金	ご飯		だいずの ゴロゴログリル	トマトのコンソメスープ らっきょう入りポテトサラダ	「しおとらん」 鳥取市連動イメージキャラクター	だいず とうふ ウインナー いとよくだい	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ らっきょう エリンギ きゅうり ししたけ	ごはん じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 643	小学校 20.4	小学校 21.9	小学校 2.2	

※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」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

