



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					こんだて 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							
1	火	大山小麦 黒糖パン		マーマレードチキン	ミネストローネ キャベツとツナのソテー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	コッペパン さとう マーマレード こめこマカロニ こくとう	あぶら	小学校 612 中学校 729	小学校 26.5 中学校 31.3	小学校 19.7 中学校 22.6	小学校 3.2 中学校 3.8	●9月の給食のめあてについて・・・今月のめあては、「鳥取県の産物を知ろう」です。豊かな自然に恵まれた鳥取県には、多くの特産物があります。12日にはとっとり県民の日があり、ふるさととつりを意識して献立を考えました。みなさんもこの機会に食パラダイスととつりについて考えてみませんか。			
2	水	ご飯		いわし団子	厚揚げのみそ汁 こんにやくのきんぴら	いわし あつあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん たけのこ	しょうが たまねぎ だいこん はくさい	こめ じゃがいもでんぶん さとう こんにやく	あぶら ごま	673 779	26.0 29.8	22.2 25.5	2.1 2.7			●こんにやくについて・・・こんにやくは、さといもの仲間のこんにやくいもを加工して作られます。「こんにやくは体の砂払い」ということわざがあり、食物繊維がおなかのそうじの役目をし、ととのえる働きがあります。	
3	木	ご飯		豚肉の塩こうじ焼き	白ねぎのスープ なすのピリ辛炒め	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン なす	えのきたけ しろねぎ もやし たまねぎ	こめ しおこうじ さとう	あぶら	600 688	25.7 29.5	15.1 16.8	2.4 3.0				
4	金	ご飯		さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	沢煮椀 スタミナ納豆	さわら ぶたにく とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ しょうが	たけのこ だいこん ごぼう にんにく	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら		723 839	35.7 41.9	24.8 28.6	2.2 2.6	●なすについて・・・なすの紫色の皮には、「ナスニン」という栄養が含まれています。ナスニンは、体の調子を整えるはたらきがあります。なすには白いなすや赤いなす、細長いものや丸いものなど、色、形、大きさで様々な種類があります。			
7	月	ご飯		さばの 甘酢あんかけ	かぼちゃのみそ汁 だいこんのべっこう煮	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ にんじん	たまねぎ しろねぎ だいこん えだまめ	こめ じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう	あぶら	703 813	27.5 31.6	22.0 24.9	2.3 2.7			●さばについて・・・さばのあぶらには血液をサラサラにしたり、記憶力を高めたりする働きがあります。また、体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの栄養素も多く含みます。	
8	火	大山小麦 コッペパン		豚肉のチリソース がらめ	にらのスープ カラフルソテー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん トマト コーン	たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ	コッペパン さとう	あぶら	567 672	28.5 33.4	20.8 23.8	3.0 3.6				
9	水	ご飯		平つくね	豆腐のすまし汁 五目ひじき	とりにく 豆腐 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん れんこん しろねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん しめじ	こめ さといも こんにやく さとう		617 687	20.7 22.5	17.3 18.0	2.4 2.6	●豆腐について・・・豆腐は、大豆から作られている食べ物です。からだをつくるもとになるたんぱく質や骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。今日は、河原町産の豆腐を使ったすまし汁です。			
10	木	ゆかり ご飯		かれいのから揚げ	なめこ汁 高野豆腐の含め煮	えてかれい みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ゆかり しいたけ	だいこん なめこ たまねぎ はくさい	こめ じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう	あぶら	612 708	27.0 30.9	16.2 18.3	2.7 3.4			★防災給食献立★・・・地震・豪雨・台風など、いっどこで災害が起こるかわかりません。日ごろから食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認しておくことが大切です。今日の給食は、常温保存、長期保存ができる高野豆腐を取り入れました。	
11	金	ご飯		とっとり焼肉	酒ノ津わかめのスープ 梨入りフルーツミックス	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら しろねぎ なし もも	たまねぎ にんにく しょうが もやし	こめ さとう パインアップル	あぶら	602 687	22.1 25.0	14.5 16.0	2.0 2.6				
14	月	ご飯		豆腐ハンバーグ	たまねぎのみそ汁 ピーマンとなすの煮びたし	ぎゅうにく ぶたにく 豆腐 とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ はくさい なす	こめ さとう じゃがいもでんぶん パンこ		647 743	26.5 30.2	17.6 19.8	2.4 3.0	●給食の野菜について・・・毎日給食ではたくさんの野菜を使っています。野菜はからだの調子をととのえてくれる働きがあります。野菜に多く含まれているビタミン群が主にこの働きを助けてくれます。野菜が苦手な人も一口食べてほしいです。			

令和8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

9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて
鳥取県の産物を知ろう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立河原学校給食センター

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						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・ 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					
15	火	パン (乳・卵抜き)		さけの コーンフレーク焼き	グリーン豆乳ポタージュ ジャーマンながいも		さけ とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン コーンフレーク ながいも	あぶら	小学校 782 中学校 943	小学校 31.1 中学校 36.3	小学校 30.4 中学校 35.7	小学校 3.4 中学校 4.2	●ながいもについて・・・ながいもは、鳥取県中部の砂丘地で栽培がさかんです。砂 地で長くまっすぐ育った「砂丘ながいも」や、粘りが強い「ねばりっこ」などの種類が あります。生のながいもは、シャキシャキとした食感ですが、今日のような煮物にす るとホクホクとした食感を楽しめます。
16	水	ご飯		サムギョプサル	トックスープ 炒めナムル		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう もやし	にんにく しいたけ しろねぎ キャベツ	こめ さとう トック	ごまあぶら	641 745	27.1 31.1	16.8 18.5	2.3 2.7	●トックについて・・・トックとは、韓国の餅です。粉にしたうるち米を原料にして作ら れています。もち米から作られる餅とは違い粘りや伸びは少なく歯切れがよいため 煮込み料理や鍋料理に加えても煮崩れしないのが特徴です。
17	木	ご飯		はまちの レモンソースかけ	塩こうじスープ れんこんの炒め物		はまち ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ しめじ れんこん	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	644 751	23.4 27.2	17.3 19.7	1.9 2.3	★適塩献立について★・・・毎月17日は、適塩献立の日です。塩こうじは、米こうじ、 塩、水を混ぜて作る発酵調味料です。こうじの酵素が食材のうまみや甘味を引き出 してくれるため、塩分をおさえても味がしっかり決まります。
18	金	わかめご飯		若鶏肉の竜田揚げ	もずくのすまし汁 ほうれんそうのソテー	梨シャーベット	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なし キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいもでんぶ こむぎこ さとう	あぶら	665 764	24.2 27.7	20.2 22.8	3.0 3.4	★かみかみ献立★・・・毎月、8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べる ことは、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、ご飯にわかめを混ぜて噛み応えをよくしました。
24	木	ご飯		しいらの 甘みそかけ	きくらげのスープ さといものうま煮		しいら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ	しょうが きくらげ たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいもでんぶ さといも	あぶら	653 750	27.4 31.4	16.1 18.0	2.7 3.2	●きくらげについて・・・きくらげはきのこの仲間です。丈夫な骨を作るために必要な ビタミンDが多く含まれています。今日は、鳥取市で栽培されたきくらげを使った スープです。
25	金	ご飯		若鶏肉の照り焼き	月見団子汁 こまつなの炒め物	シャイン マスカット	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな さやいんげん	しょうが にんにく だいこん えのきたけ	こめ さとう おじゃがもち もやし	あぶら	616 709	23.4 26.9	16.1 17.9	1.9 2.3	★月見献立★・・・お月見とは、明るく美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝す る行事です。「十五夜」や「中秋の名月」とも言います。今日は、西郷地区の生産者さんが 栽培された「シャインマスカット」を取り入れました。種なしで皮ごと食べることができ、上品 な香りとさわやかな甘味が特徴です。
28	月	ご飯		いわしのトマト煮	けんちんみそ汁 切干大根のソース炒め		いわし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	トマト にら にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう もやし だいこん	こめ さとう	あぶら	557 641	20.3 23.1	16.0 17.8	2.1 2.4	●いわしについて・・・いわしは、たんぱく質やカルシウムなどの体をつくるもとになる栄養 素を豊富に含んでいます。今日は、いわしをトマトと一緒に煮込みました。骨までやわらか く煮てあるので、残さず食べていわしの栄養をまるごといただきます。
29	火	米粉パン		しゅうまい	塩ラーメン 秋なすと牛肉の炒め物		ぶたにく 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 はくさい たけのこ コーン なす	こめこパン こむぎこ パンこ さとう	あぶら	664 771	34.3 39.6	21.9 24.4	3.7 4.4	●秋なすについて・・・なすは夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。秋に収穫され るなすは「秋なす」とも呼ばれます。秋なすは昼と夜の寒暖差が大きく、日差しもや わらかくなってから育つので、皮がうすくて、やわらかく、しっとりとみずみずしい実 になります。
30	水	ご飯		かぼちゃコロッケ	秋の実りカレー 花野菜の温サラダ		ぶたにく ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ なし カリフラワー	たまねぎ エリンギ にんにく なし カリフラワー	こめ こむぎこ パンこ でんぶ	あぶら	638 790	15.5 18.4	16.6 21.7	2.4 2.9	●花野菜について・・・ブロッコリー・カリフラワーは花のつぼみを食べる野菜です。 花が開く前に収穫します。つぼみがぎっしりつまっているので栄養たっぷりです。

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治町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。