

| 日  | 曜日 | しゅよく<br>主食    | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                        | お か ず                    |                                                                                                            | デザート<br>ほか                                                                         | た 食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群   |             |                                 |                                                      |                                            |                   | えい よう かく<br>栄 養 価 |            |         |         |  | こんだて しゅだいい<br>献立の主題とメッセージ                                                                                                                       |  |
|----|----|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|-------------------|------------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |               |                                                                                     | しゅさい<br>主菜               | ふくさい<br>副菜                                                                                                 |                                                                                    | おもに血・筋肉・骨・<br>歯をつくる(赤)                |             | からだの調子<br>をよくなる(緑)              |                                                      | からだに熱や力<br>のよくなる(黄)                        |                   | エネルギー<br>kcal     | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩<br>g |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                     |
|    |    |               |                                                                                     |                          |                                                                                                            |                                                                                    | だいくん<br>第1群                           | だいくん<br>第2群 | だいくん<br>第3群                     | だいくん<br>第4群                                          | だいくん<br>第5群                                | だいくん<br>第6群       |                   |            |         |         |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| 1  | 火  | パン<br>(乳・卵抜き) |    | コロコロ照り焼き<br>チキン          | ミネストローネ<br>コールスローサラダ                                                                                       |                                                                                    | とりにく<br>ロースハム                         | ぎゅうにゅう      | にんじん<br>トマト                     | しょうが<br>キャベツ                                         | コッペパン<br>さとう                               | ドレッシング<br>じゃがいも   | 671               | 25.1       | 22.7    | 3.5     |  | ●9月給食目標について…9月の給食目標は、「鳥取県の産物を知ろう」です。鳥取県の代表的なものとして梨やらっきょう、いか、松葉ガニなどがあります。学校給食でも、郷土料理や鳥取県で育てられた食材を使用しており、今日は鹿野町産の地鶏ピヨを照り焼きチキンにしました。食材に感謝していただきます。 |  |
| 2  | 水  | ご飯            |    | いわし団子                    | なすのみそ汁<br>こんにゃくのきんぴら                                                                                       |                                                                                    | いわし<br>あつあげ<br>みそ<br>ぎゅうにく            | ぎゅうにゅう      | にんじん<br>ねぎ<br>さいやいんげん           | しょうが<br>たまねぎ<br>ごぼう たけのこ<br>なす はくさい                  | ごはん<br>パンこ さとう<br>でんぶん                     | あぶら<br>ごま         | 688               | 27.8       | 23.3    | 2.5     |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| 3  | 木  | ご飯            |    | 豚肉の<br>チリソースがらめ          | 白ねぎの中華スープ<br>きくらげの和え物                                                                                      |                                                                                    | ぶたにく<br>チキンハム                         | ぎゅうにゅう      | トマト<br>にんじん<br>チンゲンサイ           | えのきたけ<br>たまねぎ<br>しろねぎ きくらげ<br>もやし キャベツ               | ごはん<br>さとう                                 | あぶら               | 570               | 25.5       | 12.7    | 1.9     |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| 4  | 金  | ご飯            |    | さわらの<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ焼き | 沢煮碗<br>スタミナ納豆                                                                                              |   | さわら<br>ぶたにく<br>とりにく<br>なっとう           | ぎゅうにゅう      | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ              | たけのこ<br>だいこん<br>ごぼう<br>しょうが にんにく                     | ごはん<br>こんにゃく<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>なしシャーベット | ごまあぶら<br>ごまドレッシング | 695               | 33.1       | 23.5    | 1.9     |  | ●沢煮碗について…千切りにした野菜や肉など多くの食材を使った汁物を「沢煮碗」と言います。昔、「多い」ということを「さわ」と言ったことが由来です。今日は、豚肉、たけのこ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつなで作りしました。                                  |  |
| 7  | 月  | くりご飯          |    | さばの<br>甘酢あんかけ            | かぼちゃのみそ汁<br>だいこんのべっこう煮                                                                                     |                                                                                    | さば<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ぶたにく             | ぎゅうにゅう      | かぼちゃ<br>にんじん                    | たまねぎ<br>しろねぎ<br>だいこん<br>えだまめ                         | ごはん<br>くり さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ              | あぶら               | 738               | 28.4       | 23.9    | 2.9     |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| 8  | 火  | 大山小麦<br>コッペパン |  | ドライカレー                   | コンソメスープ<br>ごぼうサラダ                                                                                          |  | ぶたにく<br>だいいず<br>とりにく                  | ぎゅうにゅう      | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>スイートコーン   | しょうが にんにく<br>たまねぎ ごぼう<br>グリーンピース<br>キャベツ きゅうり        | コッペパン<br>じゃがいも                             | あぶら<br>ごまドレッシング   | 604               | 26.1       | 22.6    | 3.2     |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| 9  | 水  | ご飯            |  | 若鶏肉の<br>ねぎだれかけ           | にらのすまし汁<br>こまつなの和え物                                                                                        |                                                                                    | とりにく<br>ぎょにく                          | ぎゅうにゅう      | ねぎ<br>にら<br>にんじん<br>こまつな        | たまねぎ<br>えのきたけ<br>だいこん<br>もやし                         | ごはん<br>さとう<br>でんぶん                         |                   | 585               | 22.7       | 15.1    | 2.4     |  | ●にらについて…にらはユリ科のネギ属に分類される野菜です。毎年同じ株から芽を出して、暑さや寒さに強いのが特徴です。食物繊維が豊富に含まれているので、腸内環境を整える働きを助けてくれます。今日は、すまし汁に使用しました。                                   |  |
| 10 | 木  | ゆかり<br>ご飯     |  | かれいのから揚げ                 | なめこ汁<br>高野豆腐の含め煮                                                                                           | おむすび<br>のり                                                                         | かれい<br>とりにく<br>こうやどうふ<br>みそ           | ぎゅうにゅう      | しそ<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>さいやいんげん | たまねぎ<br>だいこん なめこ<br>ほししいたけ<br>はくさい                   | ごはん<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>さとう                 | あぶら               | 623               | 28.1       | 17.1    | 2.7     |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| 11 | 金  | ご飯            |  | とっとり焼肉                   | 酒ノ津わかめのスープ<br>フルーツミックス  | 二十世紀梨                                                                              | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>みそ                   | ぎゅうにゅう      | にら<br>にんじん                      | たまねぎ しめじ<br>しょうが にんにく<br>しろねぎ みかん<br>パインアップル おうとう なし | ごはん<br>さとう<br>ふ<br>マスカットゼリー                | あぶら               | 615               | 22.9       | 13.2    | 1.9     |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                     |
| 14 | 月  | ご飯            |  | 豆腐ハンバーグ                  | たまねぎのみそ汁<br>ピーマンとなすの煮びたし                                                                                   | おむすび<br>のり<br>(8年生のみ)                                                              | ぎゅうにくぶたにく<br>さつまあげ<br>とうふ みそ<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう      | にんじん<br>ねぎ<br>ピーマン              | えのきたけ<br>たまねぎ<br>はくさい<br>なす                          | ごはん<br>パンこ<br>さとう<br>でんぶん                  |                   | 647               | 26.8       | 17.4    | 2.4     |  | ●豆腐ハンバーグについて…今日のハンバーグは、調理員さんの手作りです。豆腐や豆乳、ひじきを使い、栄養たっぷりて食べやすく仕上げています。みなさんが安心しておいしく食べられるように工夫された、心のこもった一品です。                                      |  |
|    |    |               |                                                                                     |                          |                                                                                                            |                                                                                    |                                       |             |                                 |                                                      |                                            |                   | 750               | 30.4       | 19.4    | 2.9     |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                     |
|    |    |               |                                                                                     |                          |                                                                                                            |                                                                                    |                                       |             |                                 |                                                      |                                            |                   |                   |            |         |         |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                     |

※太字の食材は鹿野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」「給食レシピ」をご覧くださいませ。



| 日  | 曜日 | しゅしよく<br>主食              | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                        | お か ず                 |                                     | デザート<br>ほか                                                                          | た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群 |               |                            |                                              |                                             |                | え い よ う か<br>栄 養 価 |              |              |                                                                                                                    | <br>こんだて しゅだい<br>献立の主題とメッセージ                             |
|----|----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                          |                                                                                     | しゅさい<br>主菜            | ふくさい<br>副菜                          |                                                                                     | おもに血・筋肉・骨・<br>歯をつくる(赤)              |               | からだの調子<br>をよくなる(緑)         |                                              | おもとに熱や力<br>のよくなる(黄)                         |                | エネルギー<br>kcal      | たんぱく質<br>g   | 脂質<br>g      | 食塩<br>g                                                                                                            |                                                                                                                                             |
|    |    |                          |                                                                                     |                       |                                     |                                                                                     | だいいぐん<br>第1群                        | だいいぐん<br>第2群  | だいいぐん<br>第3群               | だいいぐん<br>第4群                                 | だいいぐん<br>第5群                                | だいいぐん<br>第6群   |                    |              |              |                                                                                                                    |                                                                                                                                             |
| 15 | 火  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |    | さけの<br>コーンフレイク焼き      | グリーン豆乳ポタージュ<br><br>ジャーマンながいも        |                                                                                     | さけ<br>とりにく<br>とうにゅう<br>ベーコン         | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>パセリ<br><br>グリーンピース | キャベツ<br>たまねぎ<br><br>グリーンピース                  | コッペパン<br>コーンフレイク<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ          | あぶら            | 小学校<br>712         | 小学校<br>31.7  | 小学校<br>30.3  | 小学校<br>3.3                                                                                                         | ●グリーン豆乳ポタージュについて…今日のポタージュの緑色の正体は「グリーンピース」です。グリーンピースは、えんどう豆がまだやわらかいうちに収穫した豆です。体をつくるもとになるたんぱく質や、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。優しい味わいのポタージュを味わってください。 |
| 16 | 水  | ごはん                      |    | サムギョブサル               | トックスープ<br><br>キャベツのナムル              |                                                                                     | ぶたにく<br>みそ<br>とうふ                   | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ほうれんそう   | にんにく<br>ほししいたけ<br>しろねぎ もやし<br>キャベツ           | ごはん<br>さとう<br>トック                           | ごま<br>ごまあぶら    | 624<br>722         | 27.5<br>31.4 | 14.3<br>15.8 | 2.4<br>2.8                                                                                                         | ●サムギョブサルについて…サムギョブサルは韓国の代表的な料理のひとつです。「サム」は3、「ギョブ」は層、「サル」は肉という意味で、豚バラ肉を使った料理です。今日は給食風に食べやすくアレンジしています。韓国の食文化も楽しみましょう。                         |
| 17 | 木  | ごはん                      |    | はまちの<br>レモンソースかけ      | 塩こうじスープ<br><br>れんこんの炒め物             |    | はまち<br>ぎゅうにく                        | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>パセリ<br>さやいんげん      | レモンかじゅう<br>たまねぎ<br>しめじ<br>れんこん               | ごはん でんぶん<br>しおこうじ<br>さとう こんにやく<br>じゃがいも     | あぶら            | 644<br>751         | 23.4<br>27.2 | 17.3<br>19.7 | 1.9<br>2.3                                                                                                         | ★過塩献立★…今日のスープには「塩こうじ」を使っています。塩こうじは、米こうじと塩から作られる日本の伝統的な調味料です。塩こうじには、食材のおいしさを引き出す働きがあるので、塩を控えめにしてもおいしく食べられます。無理なく過塩できる工夫の一つです。                |
| 18 | 金  | ごはん                      |    | わかどりにく<br>若鶏肉の竜田揚げ    | もずくのすまし汁<br><br>ほうれんそうのツナ和え         |    | とりにく<br>まぐろ                         | ぎゅうにゅう<br>もずく | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう       | しょうが にんにく<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>だいこん           | ごはん<br>でんぶん<br>さとう                          | あぶら<br>オリーブあぶら | 686<br>787         | 25.1<br>28.7 | 23.7<br>26.5 | 2.1<br>2.5                                                                                                         | ●ツナについて…ツナは、ビンナガマグロやキハダマグロ、メバチマグロ、カツオなどを原料として作られた食品で、手軽に魚の栄養をとれるのが魅力です。ツナはくせがなく、和・洋・中華どんな料理にもよく合います。今日は和え物に入っています。                          |
| 24 | 木  | ごはん                      |   | しいらの<br>甘みそかけ         | きくらげのスープ<br><br>さといものうま煮            |                                                                                     | しいら<br>みそ<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>こまつな               | しょうが<br>たまねぎ<br>きくらげ えだまめ<br>もやし しろねぎ        | ごはん<br>でんぶん<br>さとう<br>さといも                  | あぶら            | 636<br>735         | 25.2<br>29.2 | 15.5<br>17.6 | 2.6<br>3.1                                                                                                         | ●きくらげについて…きくらげは、きのこの仲間です。菌ごたえのあるコリコリとした食感が特徴で、中華料理によく使われています。今日は、鳥取県産のきくらげがスープの中に入っています。                                                    |
| 25 | 金  | ごはん                      |  | ぶたにく<br>豚肉の<br>梨ソース炒め | つきみだんご<br>月見団子汁<br><br>チンゲンサイのおかか和え |  | ぶたにく<br>かつおぶし                       | ぎゅうにゅう        | ピーマン<br>にんじん<br>ねぎ         | たまねぎ<br>キャベツ だいこん<br>なし えのきたけ<br>チンゲンサイ      | ごはん<br>でんぶん<br>いもち<br>おつきみデザート              | あぶら<br>ごまあぶら   | 705<br>801         | 24.6<br>28.3 | 14.6<br>16.1 | 1.9<br>2.5                                                                                                         | ★月見献立★…今日は十五夜です。日本では古くから、十五夜の日に団子やすずきをお供えてお月見をし、農作物が収穫できたことに対して感謝の気持ちを表す習慣があります。今日は十五夜にちなみ、かぼちゃ味のいもちを入れた「月見団子汁」にしました。しっかり噛んで食べてくださいね。       |
| 28 | 月  | ごはん                      |  | いわしの<br>トマト煮          | けんちんみそ汁<br><br>切干大根のソース炒め           |                                                                                     | いわし<br>あぶらあげ<br>とうふ みそ<br>ぶたにく      | ぎゅうにゅう        | トマト<br>にんじん<br>こまつな<br>にら  | たまねぎ<br>ごぼう<br>きりぼしだいこん<br>もやし               | ごはん<br>ごまあぶら<br>あぶら                         | 685<br>768     | 26.7<br>29.4       | 23.2<br>24.8 | 2.4<br>2.6   | ★かみかみ献立★…今月2回目の「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て食べ物の消化・吸収を助けます。今日のソース炒めには、かみごたえのある切干大根を入れています。一口30回を目安によくかんで食べましょう。 |                                                                                                                                             |
| 29 | 火  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |  | しゅうまい                 | 塩ラーメン<br><br>きゅうりの中華和え              | すだち<br>ゼリー                                                                          | ぶたにく                                | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ねぎ                 | はくさい きゅうり<br>たけのこ たまねぎ<br>スイートコーン<br>キャベツ    | コッペパン パンこ<br>ごむぎ さとう<br>でんぶん ラーメン<br>すだちゼリー | ごまあぶら          | 662<br>760         | 27.7<br>31.2 | 19.9<br>21.9 | 3.8<br>4.5                                                                                                         | ●きゅうりについて…きゅうりには、水分とカリウムが豊富に含まれているので、余分な塩分を排出させたり、体内にこもった熱を下げたりする働きがあります。今日は、きゅうりを給食センター特製の中華ドレッシングで和えています。                                 |
| 30 | 水  | ごはん                      |  | かぼちゃコロッケ              | 秋の栗カレー<br><br>まめまめサラダ               |                                                                                     | ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>だいず                | ぎゅうにゅう        | かぼちゃ<br>にんじん               | たまねぎ にんにく<br>エリンギ なし<br>きゅうり えだまめ<br>スイートコーン | ごはん<br>さつまいも<br>パンこ でんぶん<br>ごむぎこ            | あぶら            | 791<br>946         | 24.2<br>27.7 | 24.6<br>29.9 | 2.7<br>3.3                                                                                                         | ●カレーについて…カレーはインドで生まれましたが、今では世界中で愛されている料理です。日本でも家庭料理として、また学校給食でも人気メニューの一つです。今日はさつまいもやエリンギを取り入れ、秋の味覚が盛りだくさんのカレーにしました。                         |

※太字の食材は鹿野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。