

れい わ ね ん ど 令和8年度  がつ よ て い こ ん だ て ひ ょ う 10月の予定献立表 鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん				と っ と り し り こんげつ きゅうしよく 鳥取市の今月の給食めあて げ ん き 元気なからだをつくろう 												 と っ と り し り つ け た か が っ こ う き ェ う し ェ く 鳥取市立気高学校給食センター			
日	曜日	しゅしよく 主食	ぎやうにゅう 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 よう か 偏 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 		
				しゅさい 主菜	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)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
							だいくん 第1群	だいでん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群							
1	木	ごはん ご飯		なっとう 納豆ボール	もみじふのすまし汁 じゃがいもとツナの炒め物		ぎゅうにく ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう なっとう	にんじん ねぎ	しろねぎ スイートコーン しめじ たまねぎ	こめ でんぶん ふ じゃがいも	あぶら	小学校 690 中学校 795	小学校 26.1 中学校 30.1	小学校 21.2 中学校 23.7	小学校 1.7 中学校 2.2	●10月の給食めあてについて・・・10月の給食めあては、「元気なからだをつくろう」です。 元気なからだをつくるためには、睡眠(休養)や適度な運動と、1日3食、栄養のバランスに 気をつけることも大切です。		
2	金	さつまいも ごはん ご飯		や 焼きがきれい	たまねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮		かれい とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん ひろしまな	たまねぎ だいこん きょうな だいこんのは	こめ さつまいも さとう	あぶら	589 643	26.1 27.4	14.5 15.7	2.7 3.0	●さつまいもについて・・・さつまいもは中南米が原産地で、ヨーロッパから中国、日本へと 伝わりました。さつまいもの主な産地は、鹿児島県、茨城県、千葉県、宮崎県、徳島県など です。それぞれの風土を生かして栽培されます。		
5	月	ごはん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の らっきょうソースかけ	とっとりきくらげのスープ たこと春雨の酢の物	ブルーベリー タルト	とりにく とうふ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	らっきょう きくらげ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう でんぶん はるさめ タルト		673 761	24.8 28.0	19.2 21.1	2.6 3.1	★「市政の日」について★・・・10月1日は鳥取市の誕生日です。鳥取市は明治22年10 月1日、全国で36番目に誕生した市です。1日と2日は、中学校が給食中止日だったので、 本日をお祝い給食にしています。ふるさとととりに関心を持つきっかけの日にしましょう。		
6	火	きなこ あげパン		フランクフルト	ポトフ ほうれんそうのソテー		だいず フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう スイートコーン	だいこん たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン グラニューとう	あぶら	664 799	28.0 33.1	26.3 31.2	2.9 3.5	●きなこについて・・・きな粉の原材料は大豆です。筋肉や骨、つめや、髪をつくるたんぱく 質を多く含みます。きなこは奈良時代には存在していたそうで、和菓子づくりが盛んになっ た江戸時代に日本中に広まりました。		
7	水	ごはん ご飯		さけの塩こうじ焼き	筑前煮 キャベツのこんぶ和え		さけ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん もやし キャベツ きぬさや	たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ しおこうじ さといも こんにやく さとう	あぶら	690 797	33.6 38.9	17.1 19.0	2.5 3.0	●こんぶについて・・・こんぶにはうまみのもとである「グルタミン酸」が多く含まれています。 料理にこんぶを使うとうまみが増すのはそのためです。煮物や酢の物、揚げ物にも使えま す。こんぶにはお腹の調子をととのえるはたらきがあります。		
8	木	ごはん ご飯		チンジャオロース	わかめの中華スープ 大学芋		ぎゅうにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも ごま	あぶら	757 884	24.9 28.2	23.8 27.3	2.3 2.6	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみ食材は、 「牛肉」です。弥生時代の卑弥呼の復元食では、かむ回数がなんと3990だったそうで、現 代食の6.4倍もかんでいたそうです。今日はかむことを意識してみてください。		
9	金	ごはん ご飯		さばの竜田揚げ	なすのみそ汁 うの花の炒り煮		さば みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが まいたけ たまねぎ グリーンピース なす	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	695 806	26.4 30.2	22.8 26.1	2.5 3.0	●さばについて・・・さばのような青魚の脂には、血液をサラサラにしたり脳のはたらきを活 発にするといわれています。成長期のみなさんに特に食べてほしい食材の1つです。今日 は、さばが苦手な人でも食べやすいように竜田揚げにしました。		
14	水	ごはん ご飯		ホイコーロー	ビーフンスープ だいこんサラダ		ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり	キャベツ しろねぎ にんにく しめじ たまねぎ	こめ さとう ピーマン ごま ごまあぶら	あぶら	590 681	24.6 28.8	12.0 13.5	2.2 2.8	●ホイコーローについて・・・ホイコーローは、中国の四川料理の一つです。豚肉とキャベツ などの野菜を炒め、テンメンジャンという甘いみそと、トウバンジャンという辛いみそを組み 合わせて味付けします。		
15	木	ごはん ご飯		あごフライ	とり 鶏ごぼう汁 ながいものうま煮		あご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	639 799	23.3 30.8	17.6 22.5	1.9 2.3	●ながいもについて・・・ながいもは10月上旬から12月下旬が収穫の時期です。長いも は、家庭ですりおろしたり、細切りにして生で食べたりすることが多いかもしれませんが、 煮物にしたり、薄切りにして素揚げにしたりするなどいろいろな食べ方ができます。		
16	金	ごはん ご飯		わふう 和風ハンバーグ	具だくさんみそ汁 キャベツのカレー炒め		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう しろねぎ	たまねぎ なす だいこん はくさい キャベツ スイートコーン	こめ パンこ こんにやく	あぶら	653 750	27.2 31.0	18.9 21.2	2.3 2.7	★適塩献立★・・・毎月17日の「減塩の日」にちなみ、適塩献立を 実施します。今日は、野菜を炒める時にカレー粉の風味を生かし て、減塩を意識しました。		

※太字の食材は気高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。

れい わ ね ん ど 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				がつ よ て い こ ん だ て ひ ょ う 10月の予定献立表		とっとりし こ ん げ つ き ゅ う し ゅ く 鳥取市の今月の給食めあて げ ん き 元気なからだをつくろう 						 鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん とっとりしりつけたかがっこうきゅうしゅく 鳥取市立気高学校給食センター						
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 し ゃ だ い 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	たんぱく質	脂質	食塩		
							だいくん 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	kcal	g	g	g		
19	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	豆腐のみそ汁 秋なすの煮びたし		とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが にんにく	たまねぎ えのきたけ なす きぬさや	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 724 中学校 382	小学校 27.5 中学校 31.2	小学校 26.1 中学校 29.6	小学校 2.2 中学校 2.5	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。みなさんは正しく箸を使えますか。箸を上手に使うことで自分だけでなく食卓を囲む周りの人たちも気持ちよく食事をすることができ ます。今日は箸の持ち方を意識してみましょう。	
20	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さわらのバジル焼き	かぼちゃのポタージュ フルーツミックス		さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ エリンギ なし パインアップル	コッペパン ゼリー	あぶら	686 815	27.1 31.7	28.1 32.4	2.9 3.5	●なしについて…なし特有のしやりしやりとした食感は「石細胞」によるものです。石細胞は、 腸のぜんどう運動を促すのでお腹の調子を整えるはたらきがあります。今日は、フルーツ ミックスに入れています。いろんな種類のなしを家庭でも味わってみてください。	
21	水	ごはん		ぎょうざ	海鮮八宝菜 チャプチェ		ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ はくさい	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら	656 734	23.2 25.5	16.7 17.9	2.4 2.6	●海鮮八宝菜について…八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさん」の「数多 くの」という意味です。給食の八宝菜は、キャベツやにんじん、たけのこなどの野菜をたくさ ん使っていて、一日に必要な野菜(350g)の約1/3の量をとることができます。	
22	木	ごはん		ぶりのみそ焼き	もずくのすまし汁 大豆の五目煮		ぶり みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ さとう		662 763	29.1 33.3	20.5 23.3	2.3 2.6	●ぶりについて…ぶりにはビタミンDが多く含まれています。からだの中で、カルシウムがう まくはたらくよう手助けをします。また、脳を活性化させるはたらきのある脂質を含んでいま す。成長期に必要な栄養素を含むのでなるべく残さずに食べてほしいと思います。	
23	金	ごはん		とっとりコロッケ	ビーフカレー ブロッコリーのサラダ		ぎゅうにく ぶたレバー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー なし にんにく キャベツ	しろねぎ なす しいたけ たまねぎ えだまめ スイートコーン	こめ じゃがいも ながいも さとう	あぶら	799 894	26.3 29.5	27.1 29.5	2.8 3.3	●鳥取コロッケについて…給食では、地産地消に取り組んでいます。県産のじゃがいも、な が いも、牛肉、白ねぎ、にんじん、しいたけが入ったコロッケです。味はいかがでしょうか。家 族で買 い物をする時は、地産地消を意識してみましょう。	
26	月	あき 秋の香り ごはん		さばの塩焼き	豚汁 かぼちゃのそぼろ煮	すだち ゼリー	さば ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう みそ ひじき	にんじん かぼちゃ れんこん しょうが	はくさい たまねぎ れんこん しろねぎ	こめ こんにやく さとう でんぶん		630 699	30.6 34.7	18.3 20.2	2.7 2.9	★秋の味覚献立★…みなさんは、秋といえは何を思い浮かべますか？今日は、秋の味 覚であるくりとさば、デザートには8月～10月が旬でさわやかな味わいのすだちを使ったゼ リーを献立に取り入れています。給食でも秋を感じられるよう工夫しました。	
27	火	こめこ 米粉パン		肉団子	牛骨ラーメン キャベツの梅和え		とりにく やきぶた かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	はくさい キャベツ もやし うめ	こめこパン さとう でんぶん ちゅうかめん		623 722	26.7 31.2	21.5 24.1	3.0 3.7	●牛骨ラーメンについて…鳥取市のラーメンといえば「素ラーメン」ですが、中部や西部で は「牛骨ラーメン」が有名です。今日は、その牛骨ラーメンを給食用にアレンジしました。味 はいかがででしょうか。	
28	水	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう		ちくわ ゆば	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん アスパラガス たまねぎ しろねぎ ごぼう	だいこん たまねぎ しろねぎ ごぼう	こめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	623 688	21.1 22.3	16.2 16.7	2.5 2.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみ食材は、 ごぼうとこんにやくです。よくかむことで、口のまわりの筋肉が発達し、表情が豊かになりま す。意識してかんでみましょう。	
29	木	ごはん		豚肉の梨ソースかけ	ブロッコリーのスープ コールスローサラダ		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん スイートコーン たまねぎ	なし しめじ だいこん キャベツ	こめ さとう		661 758	28.1 31.9	21.9 24.6	2.0 2.4	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜で、別名「花野菜」と呼 ばれています。ビタミンCが野菜の中でも特に豊富に含まれていて、かぜなどの病気から体 を守るはたらきがあります。	
30	金	ごはん		しいらの甘露煮	さつまいものみそ汁 高野豆腐の含め煮		しいら こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん グリーンピース	しょうが しろねぎ たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	670 773	28.8 33.1	16.9 18.8	2.4 2.7	★環境献立★…今日は、環境に配慮した献立です。気高学校給食センターでは、なるべく ごみが出ない食材(乾物)を使ったり、野菜や果物の皮を薄くむいたり、まるごと使うなどの 工夫をしています。家庭での調理や手伝いの際には取り組んでみましょう。	

※太字の食材は気高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。

※太字の食材は気高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。