



10月の予定献立表



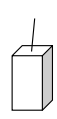
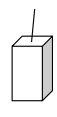
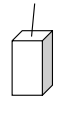
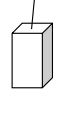
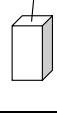
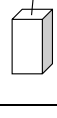
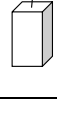
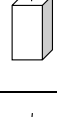
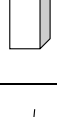
鳥取市の今月の給食めあて

元気なからだをつくろう



鳥取市立第一学校給食センター



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					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	たんぱく質	脂質	食塩			
							だいてん 第1群	だいてん 第2群	だいてん 第3群	だいてん 第4群	だいてん 第5群	だいてん 第6群							
1	木	ご飯		砂丘焼き	高野豆腐入りけんちん汁 白ねぎのしょうが炒め		ぶたにく ぎゅうにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ もやし ごぼう しょうが はくさい しろうねぎ	ごはん さとう でんぶん ごま バンこ こんにやく さといも	小学校 631	小学校 25.0	小学校 20.1	小学校 1.8	●砂丘焼きについて・・・今日の主菜は、給食オリジナルメニューの「砂丘焼き」です。ひき肉にたまねぎを合わせ、みそなどで味付けして焼きました。すりごまを表面にかけることで、鳥取砂丘の砂を表現しています。鳥取県が誇る広大な砂丘の景色を思い浮かべながら味わってみてください。			
2	金	ご飯		チキンカツ	いりどりスープ ジャーマンながいも		とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん スイートコーン	ごはん こむぎこ バンこ ながいも	652 737	24.6 26.2	20.0 20.6	1.9 2.2	●ながいもについて・・・ながいもは、他の山芋に比べて水分量が多く、粘り気が少ないことが特徴です。いも類の中では珍しく、生で食べることもでき、サラダや汁物などさまざまな料理に使用されます。今日は、洋風のジャーマンながいもとして副菜に取り入れました。			
5	月	ご飯		あごの南蛮漬け	とっとりきのこの豆乳みそ汁 五目ひじき	さつまいもと くりのタルト	とびうお とりにく あぶらあげ とうにゆう みそ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん しめじ えのきたけ しいたけ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ タルト	671 828	26.2 34.4	20.1 24.2	1.9 2.3	★とっとり市民の日献立★・・・今から137年前の明治22年10月1日は、鳥取市の市政執行日であり、「鳥取市が生まれた日」といえます。それを記念して、今日の給食は鳥取港で水揚げされたあごを使った南蛮漬けや、鳥取県内で栽培されたきのこを入れたみそ汁にしました。			
6	火	ご飯		さばの照り焼き	塩こうじ肉じゃが はくさいの煮びたし		さば ぎゅうにく	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし グリーンピース	ごはん しおこうじ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	649 769	27.0 31.6	17.3 19.6	1.8 2.3	●塩こうじについて・・・塩こうじは、米麹と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。麴に含まれる酵素が食材のうま味や甘味を引き出したり、肉や魚の食感を軟らかくしたりします。今日は、肉じゃがに使用しました。食材のやさしい味わいを感じながらいただきます。			
7	水	大山小麦 コッペパン		まるごと食べよう 豆乳グラタン	ミートボール入りミネストローネ ツナのサラダ	ブルーベリー ジャム	とりにく ぶたにく まぐろ とうにゆう おから	ぎゅうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり しめじ セロリ	コッペパン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	614 793	20.1 25.1	24.1 30.8	2.6 3.3	●トマトについて・・・トマトに含まれるβカロテンやリコピンなどの栄養素には、免疫力を上げてかぜを予防したり、皮膚や粘膜を守ったりする働きがあります。今日のミネストローネには鳥取県産のトマトピューレが入っています。しっかり食べて元気なからだをつくりましょう。			
8	木	ご飯		信田煮	ながいものみそ汁 切干大根のソース炒め		とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ はくさい もやし ごぼう きりぼしだいこん ながいも	ごはん さとう でんぶん ながいも	612 704	20.2 22.2	17.6 19.1	2.2 2.7	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日のかみかみ食材は、切干大根です。細切りの大根を天日干しで乾燥させた切干大根は、かみごたえがあるだけでなく、カルシウムの量が生の大根の約20倍になるため、強い歯や骨をつくることを助ける食材です。			
9	金	麦ご飯		さけの香草焼き	なすとかぼちゃのカレー にんじんマリネ		さけ ぎゅうにく とりレバー かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく スイートコーン	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも	674 789	27.6 32.4	18.3 20.8	2.1 2.9	★目の愛護デー献立★・・・明日10月10日は「目の愛護デー」です。さけの色素のアスタキサンチン、かぼちゃやにんじんに含まれるビタミンA、なすの色素のポリフェノールには、目の機能を守ったり疲労回復させたりする働きがあります。今日は人気のあるカレーとマリネに取り入れました。			
14	水	米粉パン		ハムステーキ	スープスパゲッティ だいこんコールスロー		とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ だいこん きゅうり エリンギ	ごめこパン スパゲッティ	582 736	27.8 36.1	22.6 27.6	2.9 3.7	●米粉パンについて・・・今日の主食は、鳥取市産の米粉を使用した米粉パンです。小麦粉で作られたパンと比べて水分量が多いため、時間が経っても柔らかく、もちもちとした弾力や甘味があることが特徴です。小さくちぎって、よくかんでいただきます。			
15	木	ご飯		チヂミ	マイルドキムチチゲ ホットナムル		ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ にら こまつな	はくさい もやし はくさいキムチ たまねぎ きくらげ	ごはん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	571 676	18.3 20.8	16.3 18.5	2.2 2.7	●キムチについて・・・キムチは韓国の伝統的な漬物で、白菜などの野菜を唐辛子やにんにく、魚介の調味料に漬け、発酵させて作ります。日本では、辛味や酸味が少ないキムチが多く見られます。今日は、マイルドな辛さの白菜キムチと豆腐、豚肉を入れたキムチチゲにしました。		
16	金	ご飯		さわらのカレー焼き	適塩みそ汁 キャベツののり酢和え		さわら とりにく みそ	ぎゅうにゆう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん さとう	545 643	24.7 28.8	13.5 15.0	1.7 2.0	★適塩献立★・・・今日の給食は「適塩献立」です。しょうゆの量を減らしてカレー粉をつけて焼いた「さわらのカレー焼き」と、鶏肉と野菜のうま味を引き出した「適塩みそ汁」を適塩メニューとして取り入れました。香辛料の香りや食材本来の味を生かすことで、適塩につながります。			

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和8年度



10月の予定献立表



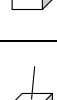
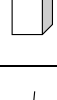
鳥取市の今月の給食めあて

元気なからだをつくろう



鳥取市立第一学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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		脂質	食塩			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	たんぱく質	g	g			g
19	月	ご飯		若鶏肉の梨ソースかけ	砂丘かんしょのみそスープ TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく とうふちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん みょうろ にんにく しろねぎ なし きゅうり	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 615	小学校 23.4	小学校 19.9	小学校 2.4	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日献立」です。今日は鳥取県産・市産の食材を多く取り入れました。地元の食材に感謝していただきましょう。ここで問題です。今日のサラダに入っている豆腐竹輪は、TORIきゅうちゃんのどの部分でしょう。献立表を見て確かめてみてください。		
20	火	ご飯		 包子	はるさめ中華スープ チンゲンサイのオイスターソース炒め	黒糖ピーンズ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ しろねぎ もやし しょうが	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	584	22.0	12.5	2.1			
21	水	大山小麦コッペパン		たらのフライ	クリームシチュー ブロッコリーのサラダ		たら とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	656	26.2	26.7	2.7	●たらについて…たらは鍋や焼き物などの料理や、かまぼこなどの練り製品の原料として使われます。たらはとても大食いで、えさでおなかをふくらんだ様子から、おなかいっぱい食べることを「たらふく食べる」と例えるようになったといわれています。		
22	木	ご飯		 サイコロステーキ	わかめとふのすまし汁 なすの炒め物		ぎゅうにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが だいこん なす たまねぎ りんご えのきたけ	ごはん ふ さとう	あぶら	578	27.2	15.8	2.1			
23	金	ご飯		いわしの煮つけ	豚汁 大学いも		いわし ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ だいこん ごぼう	ごはん さつまいも さとう	あぶら	724	22.8	22.2	1.8	★秋の味覚献立★…今日は、秋が旬の食材を味わう「秋の味覚献立」です。今日の豚汁に入っているしいたけ、ごぼう、大学いものさつまいもは秋が旬の食材です。旬の食材は、他の時季に比べて栄養価が高く、美味しさが増したり、価格が安くなったりします。		
26	月	ご飯		若鶏肉のから揚げ	米粉マカロニのスープ 海そうのさっぱり和え		とりにく わかめ こんぶ のり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん きゅうり	ごはん でんぶん こむぎこ こめコマカロニ	あぶら	676	23.6	24.1	2.2			
27	火	ご飯		さばの塩こうじ焼き	鶏団子汁 さといもの煮物		さば とりにく 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	はくさい たまねぎ しめじ	ごはん しおこうじ さといも さとう でんぶん	あぶら	640	27.8	19.1	2.2	●さといもについて…さといもは、粘り気とやさしい甘さが特徴のいもです。日本では縄文時代から食べられていたといわれており、米が普及する前から主食として人々の重要な栄養源となっていました。食物繊維やカリウムなどの栄養素も多く含まれ、生活習慣病の予防効果が期待できます。		
28	水	大山小麦アップルパン		ケチャップソースハンバーグ	かみかみポトフ いかのガーリックソテー		ぶたにく とりにく ウインナー いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ れんこん キャベツ りんご もやし えだまめ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	560	26.2	17.0	3.0			
29	木	わかめご飯		さわらの梅だれかけ	地産地消！みそ汁 おからの炒り煮		さわら とりにく おから みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	うめ たまねぎ キャベツ しろねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら	595	27.3	15.7	3.2	★環食献立★…10月の「食品ロス削減月間」にちなみ、環境にやさしい「食」を意識した「環食献立」を取り入れました。鳥取県で作られた新鮮な食材を短い輸送距離で調達することで、地産地消の推進だけでなく、輸送中の食材の傷みなどによる食品ロスを削減することができます。		
30	金	ご飯		豚肉のハニーマスタードがらめ	ジンジャースープ かぼちゃサラダ	 ハロウィンゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	はくさい たまねぎ もやし きゅうり れんこん しょうが	ごはん こめこ はちみつ でんぶん ゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	700	25.1	24.8	2.1			
													855	31.2	30.2	2.5	●かぼちゃについて…食用のかぼちゃは西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に大きく分けられ、日本ではホクホクとした食感が特徴の西洋かぼちゃが多く流通しています。ハロウィンの観賞用として使われる大型の品種のかぼちゃは、約1200kgの重さになるものもあります。		

※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。