令和8年度



11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食べ物を大切にしよう



鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
2	月	ご飯	○	さわらの香味だれかけ	さといものみそ汁 だいこんのべっこう煮		さわら ぎゅうにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ だいこん	**こめ** さといも さとう	あぶら	小学校 601 中学校 714	小学校 25.1 中学校 29.6	小学校 15.3 中学校 17.1	小学校 1.9 中学校 2.3
4	水	大山小麦黒糖パン	○	ハムカツ	しめじのポタージュ もやしのソテー		とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ もやし たまねぎ グリンピース	こくとうパン さつまいも でんぷん こめこ じゃがいも	あぶら	704 845	26.7 31.8	26.6 31.1	2.7 3.5
5	木	ご飯	○	はまちの照り焼き	もみじふのすまし汁 ほうれんそうののり和え	むらさきいもチップス	はまち	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん たまねぎ しろねぎ キャベツ	**こめ** もみじふ むらさきいもチップス		601 713	23.8 27.6	16.4 18.3	1.7 2.0
6	金	ご飯	○	春巻き	もずくのスープ れんこんのオイスターソース炒め		ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき もずく	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし	キャベツ たまねぎ しょうが れんこん	**こめ** はるさめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	610 696	17.2 19.1	18.4 19.1	2.4 2.7
9	月	ご飯	○	やまいも入りいかねぎ焼き	豆腐のみそ汁 炒りどり		たら たい いか とりにく とうふ **みそ**	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ れんこん ごぼう	もやし たまねぎ だいこん しろねぎ	**こめ** でんぷん やまいも こんにゃく さとう	あぶら	597 689	22.9 25.2	17.2 17.9	2.1 2.3
10	火	ご飯	○	かれいのから揚げ	すき焼き もやしの炒め物	ももゼリー	かれい ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう もやし しろねぎ	**こめ** しらたき でんぷん さとう ももゼリー	あぶら	774 896	33.8 38.2	25.7 28.5	2.6 3.0
11	水	大山小麦コッペパン	○	タンドリーチキン	野菜スープ わかめのサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん らっきょう	にんにく はくさい たまねぎ スイートコーン	コッペパン さとう	ノンエッグ マヨネーズ	579 716	26.0 31.8	25.5 30.1	2.7 3.6
12	木	ご飯	○	焼肉	はるさめのスープ 大学いも		ぎゅうにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん にら だいこん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	**こめ** **さつまいも** はるさめ さとう	あぶら	743 912	22.4 28.0	21.7 26.9	1.7 2.2
13	金	ご飯	○	しいらのパン粉焼き	具だくさん汁 ごま和え		しいら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ たけのこ しろねぎ れんこん もやし	**こめ** さといも こんにゃく パンこ	ごま ノンエッグ マヨネーズ あぶら	586 694	27.6 31.7	16.1 17.8	1.7 1.9
16	月	ご飯	○	たらのコロコロ揚げ	鶏団子のみそ汁 さつまいものそぼろ煮		たら とりにく ぎゅうにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリンピース しめじ	しょうが たまねぎ だいこん	**こめ** でんぷん **さつまいも** さとう	あぶら	684 809	30.2 35.0	19.5 21.8	2.5 2.9

献立の主題とメッセージ

●だいこんについて･･･だいこんは、一年中お店で見かけますが、寒い時期が旬の野菜です。旬のだいこんは、みずみずしくて甘みが増すといわれています。だいこんは、和え物や煮物などどんな料理にも合う野菜です。

●大山小麦コッペパンについて･･･鳥取市の学校給食のコッペパンは、大山のふもとで育った「大山小麦」を使っています。ふんわりとしていて香りがよいのが特徴です。今日は、黒糖が練りこまれています。

●はまちについて･･･はまちは成長とともに名前が変わる出世魚で、体長30センチから40センチのものをはまちと呼びます。寒さが増すにつれて脂がのり、うま味が増し、秋から冬にかけてが旬の魚です。

●オイスターソースについて…「オイスター」とは、貝の「かき」のことで、かきを原料にして作られたソースを「オイスターソース」といいます。今日は、れんこんやキャベツを炒めて、オイスターソースで味付けをしました。

●炒りどりについて…鶏肉やごぼう、にんじんなどの根菜を油で炒めてから甘辛く煮た料理のことを「炒りどり」といいます。今日は、鳥取県産の若鶏肉を使用しています。

★魚の日献立★･･･毎月10日は「魚の日」として、魚を使ったメニューを取り入れています。今月は、「かれいのから揚げ」を取り入れました。かれいを油で揚げて調理することでサクサクの食感になります。骨に気をつけていただきましょう。

●ノンエッグマヨネーズついて…一般的なマヨネーズは卵を使って作られていますが、鳥取市の学校給食では、卵の食物アレルギーの人でも安心してたべられるように卵が入っていないノンエッグマヨネーズを使っています。今日は、わかめのサラダに入れています。

●はるさめについて･･･はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんからつくられます。細くて白い麺が、静かに降る春の雨をイメージさせることから「春雨」という名前がつけられたといわれています。今日は、スープに春雨が入っています。

●具だくさん汁について…今日の具だくさん汁には、干ししいたけ、にんじん、さといも、たけのこ、白ねぎを使っています。給食では、たくさんの野菜を使っています。野菜は、体の調子を整えてくれる働きがあります。

●さつまいもについて…さつまいもの主な栄養素は、熱や力のもとになる炭水化物ですが、体の調子を整えるビタミンCや、おなかの調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。他のいも類と比べて甘みが強いのが特徴です。

※太字の食材は国府町・福部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。

令和8年度


なっしちゃん

11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食べ物を大切にしよう


TORIきゅうちゃん

鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・肌肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
17	火	ご飯	○	ぎょうざ	八宝菜 梨入りフルーツミックス	 「シオとらん」鳥取市通塩イメージキャラクター	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パイン もも **なし**	にんにく しょうが はくさい キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	**こめ** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 689 中学校 793	小学校 19.3 中学校 21.2	小学校 21.3 中学校 23.0	小学校 1.9 中学校 2.1
18	水	米粉パン	○	若鶏肉の照り焼き	煮込みうどん カラフル和え		とりにく **あぶらあげ**	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ スイートコーン	こめこパン うどん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	669 792	32.3 38.1	27.9 31.9	2.9 3.5
19	木	福部のお宝ご飯	○	まぐろカツ	わかめのみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく ぎゅうにく まぐろ **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン しょうが うめ	**だいこん** たまねぎ ごぼう れんこん **らっきょう**	**こめ** パンこ こむぎこ こんにゃく	あぶら	623 771	21.7 26.3	17.5 21.1	2.9 3.5
20	金	ご飯	○	豚肉のバーベキューソースかけ	白玉汁 ツナ炒め		ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なしピューレ もやし	たまねぎ にんにく しょうが だいこん しろねぎ	**こめ** さとう しらたまだんご	あぶら	591 702	23.5 27.6	14.1 15.6	2.1 2.4
24	火	どんどろけ飯	○	さばの塩焼き	いもこん汁 切り干し大根の含め煮	 11月24日は「和食の日」	さば ぎゅうにく **とうふ** **あぶらあげ** とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	**だいこん** きりぼしだいこん	**こめ** さといも こんにゃく さとう	あぶら	616 733	27.1 32.1	17.9 20.3	2.5 2.9
25	水	大山小麦ライ麦パン	○	香草ソーセージ	リンゼンズッペ(レンズ豆のスープ) クラウトザラート(キャベツのサラダ)	りんごのタルト	とりにく ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ レモン たまねぎ セロリ スイートコーン	コッペパン ライむぎ さとう じゃがいも りんごタルト	オリーブあぶら	697 825	24.8 28.7	26.8 29.3	3.1 3.8
26	木	ご飯	○	さけの塩こうじ焼き	厚揚げのみそ汁 しらたきのそぼろ煮		さけ あつあげ ぎゅうにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ **はくさい** **だいこん**	**こめ** しおこうじ しらたき さとう	あぶら	574 683	25.4 30.0	14.2 15.7	2.0 2.4
27	金	ご飯	○	チキンカツ	ビーフカレー らっきょうのサラダ		とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー **だいこん**	たまねぎ にんにく **らっきょう** なしピューレ	**こめ** じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	766 886	28.8 32.0	24.6 26.8	3.1 3.6
30	月	ご飯	○	若鶏肉のから揚げ	豚汁 こまつなの煮びたし		とりにく ぶたにく かまぼこ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しろねぎ キャベツ	**こめ** **さつまいも** こんにゃく でんぷん さとう	あぶら	673 801	24.5 28.7	22.0 24.8	2.1 2.6

献立の主題とメッセージ

★**適塩献立**★…毎月17日は「適塩献立」の日です。今月は、八宝菜には、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこを使っています。たっぷり野菜を使用し、野菜のうまみを味わえるようにしました。

★かみかみ献立★…毎月8の付く日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると、脳が刺激されて頭の働きがよくなり、勉強や運動に集中できるようになります。米粉 パンは、鳥取市産 の米粉 を使用 しており、もちもちとした食感 が人気 です。

★食育 の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。地元でとれた食べ物 を取り入れた「地産地消 」に取り組んでいます。今回は、学校給食でも人気の福部のお宝ご飯です。福部のお宝ご飯の中には、福部特産のらっきょうを使った漬物「砂宝漬け」が入っています。

●豚肉について…豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンなどからエネルギーを作り出すのを助ける働きがあり、疲労回復に役立つ働きをします。

★郷土料理献立・和食 の日献立★…11月 24日 は「和食の日 」です。和食の日にちなみ、鳥取県の郷土料理の「いもこん汁 」を取り入れました。いもこん汁は、いわしとさばの削 り節でだしをとっています。だしのうま味を感じながら、ふるさと鳥取の食文化を味わいましょう。

★姉妹都市献立★…鳥取市とドイツ・ハーナウ市は2001年11月20日に姉妹都市提携をしました。リンゼンズッペの意味は、ドイツ語で「リンゼン」は「レンズ豆 」、「ズッペ」は「スープ」です。レンズ豆をベーコンやウインナー、じゃがいもなどといっしょに煮込んで作 るドイツの家庭料理です。

●厚揚げについて…「生揚げ」とも呼ばれる厚揚げは、木綿豆腐の表面を油で揚げて作ります。大豆を原料につくられているため、良質なたんぱく質やカルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。

●らっきょうについて…今日のサラダには、福部町の特産品の砂丘らっきょうが入っています。砂丘らっきょうは、透明感のある白さとキラキラと輝く姿から「砂丘の宝石」とも呼ばれています。

●こまつなについて…こまつなに多く含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にしたり免疫力を高めたりします。また、カルシウムなどのミネラルも含まれており、積極的に食べてもらいたい野菜です。

※太字の食材は国府町・福部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。