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





鳥取市立気高学校給食センター

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
2	月	ご飯	○	いわしのさつま揚げ	根菜汁 ひじきの炒り煮		いわし みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ	しょうが たまねぎ **だいこん** ごぼう	**こめ** パンこ さとう でんぷん	あぶら こんにゃく **さといも**	小学校 740 中学校 846	小学校 26.3 中学校 29.5	小学校 26.3 中学校 30.2	小学校 2.1 中学校 2.3
4	水	ご飯	○	豆乳コロッケ	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ		とうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー さやいんげん にんじん	スイートコーン たまねぎ しめじ **キャベツ**	**こめ** こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	806 931	30.3 34.1	27.5 31.4	2.3 2.8
5	木	ご飯	○	さわらのピリ辛焼き	白ねぎのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さわら あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん **しろねぎ** **だいこん** グリンピース	しょうが **にんにく** たまねぎ **はくさい**	**こめ** さとう	あぶら	600 697	25.4 29.7	15.5 17.4	2.0 2.4
6	金	キムタクご飯	○	海鮮しゅうまい	はるさめのスープ フルーツ豆乳杏仁		ぶたにく たら いか	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん キャベツ　たまねぎ　もやし りんご　おうとう　きくらげ	はくさいキムチ たくあん	**こめ** パンこ こむぎこ はるさめ	ごまあぶら とうにゅう あんにんどうふ	607 685	18.5 20.2	14.4 15.0	2.8 3.2
9	月	ご飯	○	鹿野地鶏ピヨの照り焼き	ほうれんそうのみそ汁 はくさいの煮びたし		とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな **はくさい**	しょうが **しろねぎ** **だいこん** たまねぎ	**こめ** さとう でんぷん		616 701	24.5 27.7	18.0 19.9	2.0 2.3
10	火	米粉パン	○	あじのレモンソースかけ	秋の実りポタージュ コールスローサラダ		あじ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ **キャベツ**	しょうが レモン たまねぎ エリンギ	こめこパン こむぎこ でんぷん さとう	あぶら さつまいも くり	708 840	32.9 38.7	27.5 31.7	3.0 3.5
11	水	ご飯	○	豚肉のスタミナ焼き	中華コーンスープ なすのピリ辛煮		ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン たけのこ　しょうが　えのきたけ	スイートコーン **だいこん**　なす たまねぎ	**こめ** さとう でんぷん	ごまあぶら	637 732	31.7 36.3	15.3 16.8	2.8 3.4
12	木	ご飯	○	はまちの香味だれかけ	なめこのすまし汁 ブロッコリーのごま炒め		はまち	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん ブロッコリー	しょうが　なめこ **はくさい** たまねぎ キャベツ	**こめ** でんぷん さとう	ごま あぶら	595 681	24.5 27.8	18.0 20.2	1.8 1.9
13	金	ご飯	○	ハムカツ	ポークカレー だいこんサラダ		とりにく ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん **きゅうり**	たまねぎ **にんにく** なし だいこん	**こめ** じゃがいも こめこ **さつまいも**	あぶら さとう	776 870	27.5 30.7	24.1 26.0	2.8 3.3
16	月	ご飯	○	秋さけのもみじ焼き	ふきよせ汁 キャベツとささみの酢の物		さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ **だいこん** **キャベツ** きゅうり	**こめ** ノンエッグマヨネーズ ふ さとう		608 697	28.0 32.1	15.3 16.6	1.9 2.3



献立の主題とメッセージ



●11月の給食めあてについて･･･今月の給食めあては「食べ物を大切にしよう」です。みなさんが食べている給食は、多くの人が関わってできています。感謝の気持ちをもって食べてください。

●ブロッコリーについて･･･緑色の小さなつぼみの部分には、かぜを予防するビタミンCなどの栄養素がぎゅっと詰まっています。また、茎の部分も栄養が豊富なので、給食では薄く切って使っています。

●さわらについて･･･さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりするはたらきがあります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。

●キムチについて･･･キムチに欠かせない唐辛子には、辛み成分のカプサイシンが含まれています。血液の流れをよくして体を温めたり、食欲を増進する効果をねらって、ご飯に入れました。

●鹿野地鶏ぴよについて･･･今日は鹿野地鶏ぴよを照り焼きにして提供します。どうしてこの土地で育てられるようになったかを考えたり調べたりすることでその地域の自然や歴史について知ることができます。学ぶきっかけにしてほしいと思います。

★**魚の日献立**★･･･毎月10日は、「魚の日献立」として、今日はあじを取り入れた献立を提供します。レモンを使ってさわやかな味付けにしたのであじを残さず食べてほしいと思います。

●豚肉について･･･豚肉はビタミンB1が多いのが特徴で、牛肉の約10倍の量を含んでいます。ビタミンB1は、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれます。給食を食べて、午後からの授業をがんばってください。

●なめこについて･･･なめこは日本原産のきのこです。ぬめり成分のもとであるペクチンは、食物繊維の仲間で、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。また、とり過ぎた塩分を体の外へ出すカリウムも多く含まれます。

●感謝して食べよう･･･11月23日は勤労感謝の日です。食べ物を作ってくれる人や食べられることに感謝していただきたいものです。日頃から「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて言えるといいですね。

●ひとくちチャレンジ･･･給食に苦手な食べ物やはじめて食べる料理が出た時にそのまま残してしまうことはありませんか。成長期は味覚も発達していく時期です。今のうちにいろんな味や食感を体験することが大切です。まずはひとくち食べてみませんか。

※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。

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





とっとりしりつけたかがっこうきゅうしょく
鳥取市立気高学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 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 第1群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	第2群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	第3群 おもに体の調子をととのえる(緑)	第4群 おもに体の調子をととのえる(緑)	第5群 おもに熱や力のもとになる(黄)	第6群 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
17	火	大山小麦 コッペパン		マーマレード ポーク	塩こうじスープ はくさいとツナのソテー	メープル シロップ ジャム	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん **はくさい**	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	コッペパン マーマレード こめこマカロニ **さつまいも**	あぶら メープル シロップジャム しおこうじ	小学校 630 中学校 748	小学校 28.4 中学校 33.3	小学校 18.6 中学校 21.2	小学校 2.2 中学校 2.8
18	水	ご飯		竹輪のごま揚げ	白玉みそ汁 炒りどり		ちくわ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	**はくさい** えのきたけ ごぼう グリンピース	**こめ** こむぎこ しらたまもち こんにゃく	ごま あぶら さとう	687 764	23.9 25.9	16.0 16.5	2.8 3.1
19	木	ご飯		豆腐入り ハンバーグ	かぶのスープ たことらっきょうのサラダ		ぎゅうにく とうふ とうにゅう たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう らっきょう **キャベツ**	たまねぎ **はくさい** かぶ スイートコーン	**こめ** さとう パンこ	あぶら ドレッシング	662 767	30.2 35.3	21.5 24.6	2.5 2.9
20	金	ご飯		かれいの あんかけ	えのきたけのみそ汁 れんこんのきんぴら	11月24日は「和食の日」	かれい みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	だいこん たまねぎ えのきたけ れんこん	**こめ** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら こんにゃく	618 714	25.4 29.4	15.6 17.7	2.1 2.5
24	火	大山ライ麦 パン		香草ソーセージ	リンゼンズッペ クラウトザラート	りんごの タルト	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん **ブロッコリー** スイートコーン	レンズまめ たまねぎ セロリ **キャベツ**	ライむぎパン さとう タルト じゃがいも	オリーブオイル	714 805	26.1 28.9	30.2 32.3	3.2 3.9
25	水	ご飯		沖ぎすフライ	厚揚げのみそ汁 切干大根の含め煮		おきぎす とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん	**こめ** さとう こんにゃく パンこ	あぶら こむぎこ でんぷん	621 700	25.4 27.5	18.4 19.6	2.7 3.1
26	木	ご飯		プルコギ	キムチスープ もやしのナムル		ぎゅうにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな はくさいキムチ	たまねぎ もやし **しろねぎ** なし しょうが **はくさい にんにく**	**こめ** さとう	あぶら ごまあぶら	621 715	25.4 29.0	18.8 21.1	2.5 3.2
27	金	ご飯		さばの 塩こうじ焼き	じゃぶ汁 うの花の炒り煮		さば とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**だいこん** ごぼう ほししいたけ	**こめ** しおこうじ **さといも** さとう	あぶら	652 749	27.6 31.7	19.0 21.3	2.2 2.6
30	月	ご飯		若鶏肉の 白ねぎだれかけ	こまつなのすまし汁 さといものうま煮		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース	**しろねぎ** だいこん **はくさい** しいたけ	**こめ** さとう **さといも**	あぶら	613 703	23.5 26.6	19.0 21.3	1.7 1.8

献立の主題とメッセージ





★適塩献立★・・・なにげなく食事をしていると健康に過ごすための1日の目安量を超えてしまいがちです。毎月17日は少しだけでも適塩を意識してみてください。



「シオとらん」
鳥取市適塩イメージキャラクター

★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、ごま揚げの「竹輪」とみそ汁に入った「白玉だんご」です。かむことを意識しながら食べてみましょう。

★食育の日献立★・・・毎月19日は食育の日です。食育の日は、自分や家族などの食生活を見直す機会です。家族や友人と食卓を囲み、楽しく食事をしましょう。



★和食の日献立★・・・11月24日は和食の日です。和食は煮干し・かつお節・こんぶ・しいたけなどのだしのうま味を生かしているのが特徴です。気高学校給食センターでも汁物や煮物などこれらの食材を使ってだしをとり、食材の味を生かせるよう工夫しています。

★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。

●切干大根について・・・切干大根は江戸時代から続く日本の伝統的な保存食です。大根を干すことでうまみや甘みが増すだけでなく、含まれているカルシウムの量が約20倍になります。今日は、切干大根の含め煮を残さずに食べてほしいと思います。

●牛肉について・・・今日のプルコギには県産牛肉をたくさん使用しています。牛肉には成長期に特に意識してとりたい鉄分が多く含まれています。鉄分の吸収にはビタミンCが必要です。今日は、ビタミンCが豊富な白ねぎを組み合わせています。

★郷土料理献立★・・・じゃぶ汁は鳥取県の郷土料理の一つで、その土地でとれた野菜 を、豆腐や鶏肉 と一緒に煮た汁物 です。人 がたくさん集まった時のごちそうとして食べられてきました。

●白ねぎについて・・・成長するたびに土をかぶせていき、日に当たらないようにすることで白いねぎを作ることができます。白ねぎは、寒さで甘みが増し、一段とおいしくなります。今月は気高町で作られた白ねぎを使っています。

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。