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

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

とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく
鳥取市立河原学校給食センター

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	おもに血・肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 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 とりにく **みそ**	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう	**こめ** パンこ **さといも** さとう こんにゃく じゃがいもでんぷん えのきたけ	あぶら	小学校 669 中学校 790	小学校 22.6 中学校 26.5	小学校 21.8 中学校 26.0	小学校 2.0 中学校 2.5
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 にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ しめじ きゅうり 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	832 931	30.8 34.1	29.4 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	602 700	25.5 29.9	15.5 17.5	2.1 2.6
6	金	ご飯		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 かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん もも	たまねぎ もやし きくらげ パインアップル	**こめ** パンこ こむぎこ はるさめ さとう		628 697	20.0 21.2	13.9 14.4	1.8 2.1
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 **みそ** あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが **しろねぎ** だいこん たまねぎ	**こめ** さとう はくさい		616 702	24.5 27.8	18.0 20.0	2.0 2.4
10	火	大山小麦 アップルパン		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	お米のスティックケーキ	あじ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん りんご	たまねぎ えだまめ キャベツ レモン	コッペパン こむぎこ じゃがいもでんぷん スティックケーキ **さつまいも** **じゃがいも**	あぶら ドレッシング	844 993	27.5 31.9	29.7 34.0	3.5 4.1
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 とりにく **みそ**	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	だいこん たまねぎ スイートコーン えのきたけ なす	**こめ** じゃがいもでんぷん さとう	ごまあぶら	664 762	31.4 36.0	18.7 20.9	2.5 3.1
12	木	わかめご飯		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 わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ	**しろねぎ** しょうが なめこ はくさい	**こめ** さとう じゃがいもでんぷん キャベツ	あぶら ごま	603 691	24.5 27.9	18.0 20.2	2.7 3.1
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	にんじん	たまねぎ **にんにく** だいこん きゅうり	**こめ** **じゃがいも** **さつまいも** こめこ	あぶら ドレッシング	763 852	24.6 27.3	23.3 25.0	2.6 3.1
16	月	ご飯		境港サーモンの塩焼き	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** ふ さとう		563 631	29.1 30.7	11.0 11.3	2.3 2.8



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･･･ブロッコリーは、緑色の小さなつぼみを食べます。つぼみの部分だけでなく、茎も栄養が豊富なので、給食では薄く切って使っています。ゆでてサラダやスープの具にしたり、炒め物にして食べてもおいしいです。

●白ねぎについて･･･白ねぎは、鳥取県内で多く栽培されています。伸びてくる部分に土をかけていくことで、日に当たらず白い部分が長くなります。今日は、白ねぎをたっぷり使ったみそ汁です。

●にんじんについて･･･にんじんの色は、オレンジだけではありません。真っ赤な「金時にんじん」、沖縄の黄色い「島にんじん」、黒っぽい「紫にんじん」などもあります。煮物、炒め物、和え物、サラダ、お菓子、ジュースなど様々な料理として使われます。給食でも毎日使っています。

●鹿野地鶏ピヨについて･･･自然豊かな鹿野町で、エサにこだわり、のびのびとした環境の中で育てられます。しっかりとした噛みごたえとうま味ののった引き締まった肉質です。味わって食べてください。

★魚の日献立★･･･毎月10日は、「魚の日献立」として、魚を取り入れた献立を提供しています。今日は、「あじのレモンソースかけ」です。油で揚げたあじにさっぱりとしたレモンソースをかけました。

●豚肉について･･･豚肉は、他の肉類に比べてビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる炭水化物をエネルギーに変えるときに必要になる栄養素です。

●わかめについて･･･わかめは縄文時代から食べられていて飛鳥時代の「大宝律令」では税の1つとして定められていました。わかめには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが多く含まれ成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食材です。

●だいこんについて･･･だいこんは、葉に近い上の部分は甘くて水分が多いためだいこんおろしやサラダに、下の部分は辛みがあるため煮物などにして食べるとおいしく食べられます。

●境港サーモンについて･･･「境港サーモン」は、美保湾の海面養殖場で育ったサーモンです。流れが早く、波の高い日本海で成長するため身が引き締まり肉厚なのが特徴です。

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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



鳥取市学校給食イメージキャラクター
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





鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく
鳥取市立河原学校給食センター

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・筋肉・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	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 シュガー ジャム	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな **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 こめこうじ **さつまいも**	あぶら メープルシュガージャム こめこマカロニ	小学校 630 中学校 746	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	あぶら ごま さとう	645 771	21.3 25.9	14.7 17.8	2.4 3.2
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 ぶたにく **とうふ** とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ たこ	にんじん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ **はくさい** **かぶ** スイートコーン らっきょう	**こめ** パンこ さとう	ドレッシング	633 732	27.7 32.1	19.7 22.4	2.4 2.8
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」	あかがれい **みそ** ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	**だいこん** たまねぎ えのきたけ れんこん	**こめ** じゃがいもでんぷん こむぎこ さとう	あぶら こんにゃく	599 691	24.1 27.9	14.9 16.9	2.2 2.7
24	火	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**	**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	744 876	27.3 31.6	30.1 32.7	3.1 3.9
25	水	きのこの 炊き込み ご飯	○	沖ぎすフライ	厚揚げのみそ汁 切干大根の含め煮	(河原第一小) りんごのタルト	とりにく おきぎす あつあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しいたけ しめじ エリンギ たまねぎ ごぼう だいこん	**こめ** さとう パンこ こむぎこ	あぶら こんにゃく (河一)りんごタルト	616 696	25.2 27.4	18.2 19.5	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** ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ **しろねぎ** しょうが にんにく **はくさい** もやし	**こめ** さとう	ごまあぶら あぶら	602 688	22.8 25.9	16.9 18.7	2.4 2.8
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 あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**だいこん** ごぼう しいたけ	**こめ** こめこうじ さといも こんにゃく	あぶら さとう	643 737	26.8 30.8	18.3 20.5	2.2 2.7
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	しょうが **しろねぎ** **だいこん** **はくさい** しいたけ	**こめ** さとう じゃがいもでんぷん さといも	あぶら	609 699	23.3 26.3	18.3 20.5	1.9 2.1

献立の主題とメッセージ





★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。塩こうじは、米こうじと塩、水だけで作る発酵食品です。うま味が増すので料理に上手に取り入れることで減塩につながります。



「しおとらん」鳥取三洋販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。よく噛んで食べると脳が活性化したり、むし歯を防いだりします。給食では、根菜類を大きめに切り噛むことを意識してもらえるようにしています。

★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。今日は、河原町産の豆腐を使った「豆腐入りハンバーグ」、鳥取市の有名な特産物「らっきょう」を使ったサラダです。

★和食の日献立★・・・11月24日は和食の日です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。3つの栄養素をバランスよくとることができます。

★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・・・切干大根は大根を収穫後、きれいに洗ってから細く切り、乾燥させたものです。天日干しで作られた切干大根は、ビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDは丈夫な骨や歯をつくるカルシウムを助けるはたらきをします。

●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、食欲を増進させたりする効果があります。

★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。

●さといもについて・・・さといもは、中央に大きな「親いも」、周りに「子いも」や「孫いも」ができます。今日の給食のように煮物にして食べてもおいしいですが、コロッケやシチューにしてもおいしく食べられます。

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。