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**

鳥取市立湖東学校給食センター



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	献立の主題とメッセージ
2	月	ご飯		コーンしゅうまい	マイルドスンドゥブチゲ ナムル	さつまいもチップス	たら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし **にんにく きくらげ** スイートコーン はくさいキムチ	**ごはん** さとう こむぎこ さつまいもち	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 628 中学校 711	小学校 21.9 中学校 24.2	小学校 16.6 中学校 17.4	小学校 2.3 中学校 2.5	●マイルドスンドゥブチゲについて･･･韓国語で「スンドゥブ」は「やわらかい豆腐」、「チゲ」は「鍋料理」を意味します。豆腐や肉、野菜などを入れて煮込んだ韓国の料理です。今日はみそを入れて、辛さをおさえた味付けにしています。
4	水	米粉パン		ささみカツ	肉うどん はくさいの酢の物		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい きゅうり	**こめこパン** こめこ さとう うどん じゃがいも	あぶら	618 758	31.6 38.6	22.8 26.6	2.8 3.4	●米粉パンについて･･･米粉とは、米を細かく砕いて粉状にしたものです。米粉ならではのもちもちとした食感を楽しむことができ、かむほどにお米の自然な甘みを感じることができます。学校給食の米粉パンは、鳥取市産の米が使われています。
5	木	ご飯		ミートボールのレモンソースかけ	オニオンスープ ブロッコリーのカレーソテー		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	レモン キャベツ たまねぎ しめじ スイートコーン	**ごはん** でんぷん さとう	あぶら	592 674	22.0 23.6	17.0 17.9	2.2 2.5	●レモンについて･･･レモンはさわやかな香りと酸味が特徴の果物です。酸味の正体はクエン酸で、体の疲れをとる働きがあります。今日は甘酸っぱいレモンソースをミートボールにかけています。
6	金	ご飯		いわしのみぞれ煮	もずくのみそ汁 コロコロごぼうだいず		いわし みそ だいず	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ はくさい **えのきだけ** だいこん	**ごはん** じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	682 811	21.1 24.6	22.9 26.3	2.0 2.4	●いわしについて･･･いわしには、頭の働きをよくしたり血液をサラサラにしたりするDHAやEPA、骨を強くするカルシウムなどの成長期に必要な栄養素が多く含まれています。今日のいわしのみぞれ煮は、いわしを骨までやわらかく煮ているので、骨ごと食べることができます。
9	月	ご飯		豚肉のチリソースがらめ	はるさめスープ ツナサラダ		ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん キャベツ きゅうり	**ごはん** でんぷん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	683 805	27.4 31.1	22.1 24.8	2.0 2.2	●豚肉について･･･豚肉には、糖質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1が豊富に含まれています。元気に活動するために大切な栄養素です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
10	火	ご飯		秋さけの塩焼き	ほうれんそうのみそ汁 れんこんのきんぴら	ももゼリー	さけ ぎゅうにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	はくさい たまねぎ れんこん	**ごはん** こんにゃく さとう ももゼリー	あぶら	588 683	26.4 30.9	13.1 14.3	1.8 2.2	**★魚の日献立★**･･･毎月10日は「魚の日献立」です。今月は「秋さけの塩焼き」です。さけは生まれた川から海に下り、成長した後、産卵のために再び生まれた川へ戻ってきます。通常9月から11月にかけて水揚げされるさけを「秋さけ」と呼びます。
11	水	大山小麦コッペパン		照り焼きチキン	秋の実り豆乳シチュー いかとチンゲンサイのソテー		とりにく いか とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ しめじ もやし	コッペパン さとう じゃがいも **さつまいも**	あぶら	632 771	28.1 33.5	26.2 30.6	2.8 3.5	●秋の実り豆乳シチューについて･･･「実りの秋」という言葉があるように、秋は様々な食材に恵まれる季節です。今日は旬のさつまいもやしめじ、ブロッコリーを入れた豆乳シチューです。旬の野菜を味わって食べましょう。
12	木	ゆかりご飯		竹輪の天ぷら	のっぺい汁 いろどり和え		ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	しそ キャベツ だいこん しいたけ スイートコーン	**ごはん** **さといも** でんぷん こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	649 735	22.2 24.3	21.0 22.0	3.4 3.8	●のっぺい汁について･･･のっぺい汁は、全国各地に伝わる郷土料理です。季節の野菜や肉をだし汁で煮て、でんぷんなどでとろみをつけた汁物です。とろみをつけているため、汁が冷めにくく体が温まります。
13	金	ご飯		ハンバーグの白ねぎソースかけ	にらのスタミナスープ ジャーマンポテト		ぶたにく とりにく ウインナー とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら パセリ	**しろねぎ** たまねぎ キャベツ **きくらげ** **にんにく**	**ごはん** さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	570 668	24.0 27.6	13.5 14.8	1.9 2.4	●白ねぎについて･･･白ねぎは寒さに強い野菜です。寒さから身を守るために糖度が上がり、甘みとやわらかさが増します。今日はハンバーグのソースに白ねぎを入れています。白ねぎの甘みを感じながらいただきましょう。

※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。

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**

鳥取市立湖東学校給食センター



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	おもに血・筋肉・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
16	月	ご飯		さばの甘みそかけ	もちもちもみじのすまし汁 海そうサラダ		さば みそ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	だいこん たまねぎ もやし	**ごはん** さとう でんぷん ふ		小学校 582 中学校 693	小学校 23.9 中学校 28.2	小学校 16.2 中学校 18.4	小学校 2.0 中学校 2.6
17	火	ご飯		とっとりっ子コロッケ	境港サーモンのつみれ汁 野菜のオイスターソース炒め	「シオとらん」鳥取市適塩イメージキャラクター	ぎゅうにく とりにく さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しろねぎ　キャベツ しいたけ だいこん はくさい	**ごはん**　さとう こむぎこ　パンこ ながいも じゃがいも	あぶら	656 773	21.6 25.0	22.5 25.5	2.0 2.4
18	水	大山小麦コッペパン		だいずゴロゴログリル	かみかみ根菜スープ ナポリタン		とりにく ベーコン だいず とうふ　いとよりだい	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマト	きりぼしだいこん しめじ　しいたけ れんこん たまねぎ	コッペパン じゃがいも スパゲッティ	あぶら ごま	593 710	24.2 28.0	22.6 25.3	3.1 3.7
19	木	ご飯		さわらのらっきょうタルタルソース焼き	しょうが入り豚汁 砂丘かんしょの甘煮	朝ごはんの日 食育の日 やさいふりかけ	さわら ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ **らっきょう**	キャベツ　**しろねぎ** だいこん　**しょうが** たまねぎ　えだまめ **えのきだけ**	**ごはん** **さつまいも** さとう	ノンエッグマヨネーズ	641 763	24.8 29.1	19.3 22.2	1.9 2.2
20	金	麦ご飯		焼きメンチカツ	ビーフカレーシチュー たまねぎのマリネ		とりにく　かつおぶし ぶたにく ぎゅうにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり **にんにく**	**ごはん** おおむぎ じゃがいも さとう　こめこ	あぶら オリーブあぶら	730 887	25.5 31.4	24.8 30.5	2.0 2.9
24	火	ご飯		沖ぎすのフライ	いもこん鍋 豆腐竹輪と切干大根の含め煮	いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」	**おきぎす** とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう **しろねぎ** きりぼしだいこん	**ごはん** こんにゃく こむぎこ　さとう **さといも**　パンこ	あぶら	620 702	23.2 25.7	16.2 16.7	1.8 2.1
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	25.1 29.0	27.2 29.7	3.1 3.8
26	木	ご飯		はまちのあんかけ	花ふのみそ汁 はくさいのそぼろ炒め		はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たけのこ　なめこ たまねぎ **だいこん** はくさい	**ごはん** さとう でんぷん ふ	あぶら	579 683	24.4 28.6	17.7 20.0	1.6 2.1
27	金	ご飯		若鶏肉のから揚げ	米粉マカロニのミネストローネ ひじきのサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト ほうれんそう パセリ	かぶ たまねぎ **だいこん**	**ごはん**　さとう でんぷん こむぎこ こめこマカロニ	あぶら ごまドレッシング	720 844	23.8 27.0	26.8 30.1	1.9 2.5
30	月	ご飯		牛肉のしぐれ煮	さつまいものみそ汁 こまつなの和え物		ぎゅうにく あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう　はくさい **だいこん**　たまねぎ **しょうが** キャベツ	**ごはん** **さつまいも** さとう		608 715	27.5 31.7	16.2 18.0	2.1 2.4

献立の主題とメッセージ

●海そうについて･･･今日のサラダには、わかめやこんぶ、とさかのりなどの海そうが入っています。海そうは骨を丈夫にするカルシウムや、貧血を予防する鉄分など成長期には欠かせない栄養素が多く含まれています。

★**適塩献立**★･･･毎月17日は「適塩献立」の日です。今日は、境港のサーモンを使用したつみれ汁です。煮干しからとっただしに加えて、つみれからも魚のうま味が出ています。だしや食材のうま味を生かすことで適塩でもおいしく食べることができます。

★**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、切干大根とれんこんです。よくかむことであごの周りの筋肉が発達し、表情が豊かになったり発音がきれいになったりします。いつもよりかむことを意識していただきましょう。

★**食育の日献立**★･･･「食育の日献立」では、地元でとれた食べ物や特産品を積極的に取り入れています。今日は砂丘らっきょうや砂丘かんしょ、みそなどの地元の食材を使用しています。地元の恵みに感謝していただきましょう。

●ビーフカレーシチューについて･･･今日は、鳥取県産の牛肉をたっぷり使用したビーフカレーシチューです。牛肉のうま味と野菜の甘みが溶け込むように、じっくり煮込んでいます。

★**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「いもこん鍋」や「豆腐竹輪」を取り入れました。いもこん鍋は、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。

●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、うま味が増す秋から冬にかけてが旬の魚です。

●ミネストローネについて･･･ミネストローネはイタリアの家庭料理のひとつです。イタリア語で「具だくさん」や「ごちゃ混ぜ」のような意味があります。今日は米粉マカロニやかぶ、たまねぎなどが入っています。

●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いるので、積極的に食べてもらいたい野菜です。

※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。