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

鳥取市立青谷学校給食センター

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
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 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 さといも	あぶら かたくりこ こんにゃく	小学校 670 中学校	小学校 22.6 中学校	小学校 21.9 中学校	小学校 2.1 中学校
													中学校の給食ありません			
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		ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー いんげん	スイートコーン たまねぎ しめじ キャベツ	**こめ** じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら オリーブあぶら ドレッシング さとう	762 887	26.3 30.2	24.7 28.5	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 みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ しろねぎ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	**こめ** さとう はくさい	あぶら	602 700	25.5 29.9	15.5 17.5	2.1 2.6
6	金	キムチチャーハン	○	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	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ	はくさいキムチ えだまめ きくらげ にんにく パイン もも	**こめ** はるさめ とうにゅうあんにん かたくりこ	ごまあぶら こむぎこ パンこ	652 730	22.4 24.1	14.6 15.4	2.8 3.5
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	にんじん ほうれんそう こまつな だいこん	しょうが しろねぎ たまねぎ はくさい	**こめ** さとう かたくりこ		618 704	24.6 27.9	18.0 20.0	2.1 2.5
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	しょうが レモン キャベツ たまねぎ えだまめ	こめこパン さつまいも じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング さとう こむぎこ	712 845	32.5 38.4	27.4 31.6	3.0 3.9
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	にんじん チンゲンサイ いんげん 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 たけのこ	**こめ** さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	637 730	31.5 36.2	15.3 16.8	2.8 3.4
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	ぶどうゼリー	はまち	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな 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** さとう かたくりこ ぶどうゼリー	ごまあぶら ごま	601 687	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		ハム ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なし 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	763 854	24.6 27.2	23.2 24.9	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 きゅうり	しめじ えのきたけ だいこん キャベツ	**こめ** さとう ふ	ノンエッグマヨネーズ	小学校の給食はありません 681	30.7	16.5	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。

●牛肉について･･･牛は、体重を1キログラム増やすのに7から8キログラムもの穀物が必要といわれています。穀物で育った牛は、牧草で育つ牛より肉がやわらかく、うま味が多くなります。今日が鳥取県産の牛肉を使ってビーフシチューをつくりました。

●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。今日は鳥取県産の白ねぎを使って、みそ汁をつくりました。白ねぎの甘みを感じながらいただきましょう。

●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。

●鹿野地鶏ピヨについて･･･鹿野地鶏ピヨは、鳥取県で研究開発され、1992年から生産が開始された県のオリジナル品種です。うま味がつよいことと、弾力のある肉質が特徴です。鹿野で育てられた、おいしい地鶏ピヨを味わっていただきましょう。

★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。魚には、体づくりにかかせないたんぱく質や、骨や歯の健康を維持する働きがあるビタミンDなど、成長期のみなさんに大事な栄養素がたっぷり含まれています。

●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必要な栄養素です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

●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。

●ポークカレーについて･･･カレーは、学校給食の人気メニューの一つです。今日は、鳥取県の豚肉やさつまいも、梨ピューレなど地元の食材をたっぷりと使ったカレーにしています。味はいかがでしょうか。

●ふきよせ汁について･･「ふきよせ」とは、木の葉や木の実が集まる様子や、様々なものを集めるという意味からきています。ふきよせ汁は、たくさんの具材を風にふきよせられた落ち葉に見立てた、うまみたっぷりの秋の汁物です。

※太字の食材は青谷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

鳥取市立青谷学校給食センター

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	メープルシロップジャム	ぶたにく まぐろ	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 エリンギ たまねぎ	こめ マーマレードジャム こめこマカロニ さつまいも	オリーブあぶら しおこうじ メープルシロップジャム	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	上寺地緑米ご飯		竹輪のごま揚げ	白玉みそ汁 炒りどり		ちくわ とりにく みそ	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 みどりまい こむぎこ かたくりこ しらたまもち	あぶら ごま さとう こんにゃく	686 763	23.9 26.0	16.0 16.6	2.9 3.3
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 キャベツ	たまねぎ かぶ はくさい スイートコーン らっきょう	こめ パンこ さとう	あぶら ドレッシング	635 734	27.8 32.2	20.0 22.8	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	赤梨	かれい みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	だいこん なし たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら こんにゃく	598 690	24.1 27.9	14.9 16.9	2.2 2.7
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	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	たまねぎ セロリ キャベツ スイートコーン	こめ ライむぎパン じゃがいも さとう りんごのタルト	あぶら オリーブあぶら	712 803	25.9 28.6	30.1 32.2	3.2 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		おきぎす とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう いんげん きりぼしだいこん	ほししいたけ しめじ エリンギ たまねぎ ごぼう	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら こんにゃく かたくりこ	613 691	24.7 26.7	17.7 18.9	2.8 3.3
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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが にんにく しろねぎ はくさい もやし	たまねぎ なし はくさいキムチ えのきたけ	こめ	あぶら ごま ごまあぶら	602 690	23.0 26.1	17.0 18.8	2.4 3.1
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 きぬさや	だいこん ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ しおこうじ さとう さといも	あぶら	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 グリンピース はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが	しろねぎ だいこん	こめ さとう かたくりこ 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★・・・鳥取市は、無理な減塩をするのではなく、普段の食生活を見直し、適切な塩分を摂取するという意味を込めて「適塩」に取り組んでいます。今日は、塩こうじを使ったスープです。塩こうじのうまみや甘みで、少ない塩分でもおいしく食べられる味付けになります。

★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかむと、あごの筋肉を動かすことで脳への血流が増え、脳が活性化するといわれています。普段からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

★食育の日献立★・・・毎月19日は食育の日です。旬の食材、地産地消や郷土料理などを意識した献立を取り入れています。からだを育てる「食」の大切さや、地域の豊かな食文化について、給食を食べながら考えてみましょう。

★和食の日献立★・・・11月24日は和食の日です。日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。給食では、24日がパンの日のため、今日を和食の日献立として提供します。

★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。それにちなみ今日は姉妹都市献立として、ドイツ料理を献立に取り入れました。リンゼンズッペの「リンゼン」はレンズ豆、「ズッペ」はスープという意味で、ドイツの家庭料理です。クラウトザラートの「クラウト」はキャベツ、「ザラート」はサラダという意味です。ドイツ料理を楽しんで食べてください。

●沖ぎすについて・・・沖ぎすは、底引き網漁でとれる魚です。日本海側で多く漁獲されます。身がやわらかく、くせのない味をしています。今日は、鳥取港で水揚げされた沖ぎすのフライです。

●もやしについて・・・もやしは、豆類が発芽した野菜です。たんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれています。もやし以外の発芽した野菜には、だいこんやブロッコリー、キャベツがあり、「スプラウト」と呼ばれています。

★郷土料理献立★・・・郷土料理とは、その地域でとれる食材や調理法をいかし、昔から地域に受け継がれてきた伝統的な料理のことです。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と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。

●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。

※太字の食材は青谷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。