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

鳥取市立鹿野学校給食 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	○	あじのレモンソースかけ チリコンカン	キャベツのスープ		あじ だいず ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	レモンかじゅう キャベツ しめじ たまねぎ にんにく	**こめ** さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	小学校 675 中学校 781	小学校 33.8 中学校 39.2	小学校 18.1 中学校 20.4	小学校 2.5 中学校 2.9
5	木	ご飯	○	手作りしゅうまい	はるさめのスープ フルーツ豆乳杏仁		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	もやし しょうが きくらげ はくさい パインアップル おうとう みかん	**こめ** こむぎこ はるさめ さとう とうにゅうあんにん でんぷん	ごまあぶら	607 675	20.7 22.0	15.4 15.9	2.0 2.2
6	金	ご飯	○	さんまのおろし煮	白ねぎのみそ汁 さつまいものごま炒め		さんま あぶらあげ **みそ** ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ しろねぎ だいこん	**こめ** さつまいも さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	697 786	24.8 26.5	22.9 24.4	2.5 2.8
9	月	ご飯	○	鹿野地鶏ピヨの塩こしょう焼き	ほうれんそうのみそ汁 はくさいの煮びたし	ぶどうゼリー	**とりにく** **みそ** ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しろねぎ だいこん ほししいたけ はくさい たまねぎ	**こめ** くずきり さとう ぶどうゼリー		637 724	22.9 26.0	17.7 19.8	2.8 3.2
10	火	米粉パン	○	たらのムニエル	秋の実りポタージュ ブロッコリーのサラダ		たら とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ	こめこパン こむぎこ さつまいも じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	743 884	28.2 33.3	33.0 38.4	3.0 3.7
11	水	ご飯	○	春巻き	中華コーンスープ 牛肉の炒め物		かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ にんにく コーン キャベツ	**こめ** でんぷん はるさめ さとう こむぎこ こめこ	ごまあぶら あぶら	667 745	20.4 22.3	20.1 21.0	2.9 3.3
12	木	ご飯	○	はまちの香味だれかけ	なめこのすまし汁 にんじんしりしり		はまち とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	しょうが なめこ はくさい たまねぎ キャベツ	**こめ** さとう でんぷん	あぶら	603 694	25.4 29.1	17.3 19.3	2.3 2.5
13	金	ご飯	○	ハムカツ	まめまめカレー だいこんのゆかりサラダ		とりにく ぶたにく だいず ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	えだまめ たまねぎ にんにく きゅうり なし だいこん	**こめ** こめこ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	736 824	26.8 29.9	23.7 25.5	2.7 3.2

献立の主題とメッセージ



●11月の給食めあてについて･･･11月の給食めあては「食べ物を大切にしよう」です。私たちと同じように食べ物にも命があります。食べ物から命をいただいていることを忘れないためにも、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。

●手作りしゅうまいについて･･･しゅうまいは、豚ひき肉を小麦粉の皮で包み、蒸した中華料理です。今日は調理員さんに約250食分のしゅうまいを手作りしていただきました。作ってくださっている方へ感謝することは食べ物を大切にしようとする気持ちにもつながってきます。味わって食べてくださいね。

●さんまについて･･･さんまは「秋」、「刀」、「魚」の3つの漢字を並べて「秋刀魚」と読みます。秋が旬の秋刀魚をはじめとした青い背の魚には脳の血流をよくする働きがあると言われている「DHA」や「EPA」が含まれています。魚もしっかり食べましょう。

●鹿野地鶏ピヨについて･･･一般的な鳥の飼育50日程度に対して80日～110日と長い時間をかけて飼育されているのが鹿野地鶏ピヨです。しっかりとしたかみ応えと、うま味ののったひきしまった肉質が特徴です。よくかんでうま味を味わいましょう。

★**魚の日献立**★･･･毎月10日は、魚の日献立です。鳥取港で水揚げされた「たら」をパンに合うように「ムニエル」にしました。「ムニエル」は魚に小麦粉をまぶして、バターで焼きますが、今日はバターの代わりにオリーブ油を使っています。

●牛肉について･･･調理をする前の「牛肉」、「豚肉」、「鶏肉」の中で一番鮮やかな赤色をしているのが「牛肉」です。これは鉄を多く含んでいるためです。鉄は血液をつくる材料になるため、これから体が大きく成長していくみなさんにとっても大切な栄養素の一つです。牛肉に含まれる鉄は体に吸収されやすいため、貧血予防にも役立ちます。

●なめこについて･･･きのこがおいしい季節になりました。今日はなめこのすまし汁です。なめこのぬるぬるが苦手という人も多いかもしれませんが、なめこのぬるぬるは乾燥や寒さなどから自分の身を守るためだと言われています。食べ物にも人と似たように体を守る役割をするものがあります。

●まめまめカレーについて･･･今日のまめまめカレーには大豆や枝豆を使用しています。枝豆は大豆を若いうちに収穫したものです。他にも大豆はみそ・しょうゆなど調味料にも加工されており、いろいろなところで使われている食品です。お家のごはんやスーパーなどで、大豆が加工されている食品にはどんなものがあるのか探してみてくださいね。

※太字の食材は鹿野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

鳥取市立鹿野学校給食 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
16	月	ご飯	○	秋さけのもみじ焼き	ふきよせ汁 高野豆腐の煮物		さけ こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ だいこん たまねぎ ごぼう グリンピース	**こめ** ふ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小学校 636 中学校 733	小学校 29.5 中学校 33.6	小学校 18.1 中学校 20.0	小学校 2.0 中学校 2.4
17	火	大山小麦 抹茶小豆パン	○	コロコロ ポークジンジャー	塩こうじスープ 花野菜ソテー	 「シオとらん」 鳥取市適塩イメージキャラクター	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ エリンギ コーン カリフラワー	まっちゃあずきパン こくとう しおこうじ さつまいも さとう こめこマカロニ	あぶら	604 721	29.6 34.8	16.2 18.3	2.9 3.5
18	水	ご飯	○	竹輪のパン粉揚げ	かぼちゃの豆乳みそ汁 たことらっきょうの和え物		ちくわ とうにゅう **みそ** たこ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	はくさい ほししいたけ らっきょう キャベツ	**こめ** こむぎこ パンこ さとう	あぶら	682 753	25.1 27.1	17.4 17.8	3.2 3.5
19	木	ご飯	○	若鶏肉のバジル焼き	ながいものスープ ごまサラダ		とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	バジル にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし	**こめ** ながいも	ドレッシング	629 725	23.6 26.9	20.8 23.4	2.0 2.2
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		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 こんにゃく	あぶら	622 690	26.2 27.9	16.2 16.9	2.4 2.7
24	火	大山小麦 丸コッペパン	○	ハンバーグのトマトソースかけ	コンソメスープ さわやかマスタードポテトサラダ	りんごのタルト	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン さとう じゃがいも りんごのタルト	あぶら オリーブあぶら	730 823	25.7 28.2	31.2 33.4	3.1 3.8
25	水	きのこの炊き込みごはん	○	沖ぎすフライ	厚揚げのみそ汁 切干大根の含め煮		とりにく きす **みそ** あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	ほししいたけ しめじ エリンギ きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう	**こめ** こんにゃく さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	608 685	24.5 26.3	16.8 17.6	3.1 3.5
26	木	ご飯	○	牛肉のねぎ塩炒め	キムチスープ もやしのナムル		ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ もやし しろねぎ はくさい はくさいキムチ	**こめ** パンこ でんぷん さとう	ドレッシング あぶら ごま ごまあぶら	641 742	23.7 27.1	21.9 25.3	2.7 3.4
27	金	ご飯	○	さわらの照り焼き	じゃぶ汁 たまねぎの塩こんぶ炒め		さわら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが **だいこん** ごぼう キャベツ たまねぎ	**こめ** さとう	あぶら	597 685	26.7 30.6	15.9 17.6	2.1 2.4
30	月	ご飯	○	さばのゆずみそかけ	こまつなのすまし汁 さといものうま煮		さば **みそ** 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	ゆずかじゅう **だいこん** はくさい たまねぎ ほししいたけ	**こめ** さとう さといも	あぶら	613 706	25.8 29.4	15.9 17.7	2.3 2.5



献立の主題とメッセージ



●秋さけのもみじ焼きについて･･･紅葉が色づく季節になりました。今日はすりおろした人参をノンエッグマヨネーズと和え、さけの上にのせて焼いたもみじ焼きです。市報11月号にレシピが掲載されています。お家でも簡単に作れますので、ぜひチャレンジしてみてください。

★適塩献立★･･･ご飯はお米だけで作られますが、パンは小麦粉に食塩などをくわえて作られるため、パンの日はご飯の日に比べて食塩量が多くなります。パンを食べるときには、料理の組み合わせや味つけを工夫してみましょう。香りの強いしょうがや発酵食品である塩こうじを使用することで少ない調味料でも満足感が得られます。

★かみかみ献立★･･･食の欧米化が進み、やわらかい食べ物を食べる機会が多くなり、かむ力が低下しつつあります。かみごたえのある食材を取り入れて、かむ力をつけていきましょう。今日のかみかみ食材は「ちくわ」や「たこ」です。一口30回を目安によくかんで食べましょう。

★食育の日献立★･･･毎月19日は「食育の日」です。食育の日には地元でとれた食べ物を取り入れた地産地消献立に取り組んでいます。今日は鳥取県の砂地を使用して育てられた長いもを使用したスープにしました。サラサラとした砂丘の砂を使用することで摩擦も少なく、色白になるそうです。ふるさとの恵みに感謝していただきましょう。

★和食の日献立★･･･11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」と制定されています。「和食」は無形文化遺産としてユネスコに登録されている日本が誇る食文化です。和食で使用するだしに含まれる「うま味」は日本人が発見したと言われています。今日は、煮干しでだしをとり、えのきたけのみそ汁にしました。

★姉妹都市献立～ドイツ・ハーナウ市～★･･･鳥取市がドイツのハーナウ市と姉妹都市提携を結んで25周年です。今日はドイツが発祥と言われる「ハンバーグ」、ドイツのきゅうりサラダ「グルケンザラート」を給食用にアレンジした「さわやかマスタードポテトサラダ」、ドイツのイラストをのせた「りんごのタルト」です。ドイツの食文化を楽しんでくださいね。

●切干大根について･･･切干大根は大根を細長く切り、天日で干して乾燥させた食材です。天日干しをすることで水分が抜け、栄養素がぎゅっと凝縮され、生の大根と比べて約20倍のカルシウムが含まれていると言われています。カルシウムは骨や歯を丈夫にする働きがあります。今日は鳥取市産の大根を使用した切干大根を含め煮にしました。

●白ねぎについて･･･白ねぎは鳥取県全域で栽培されている特産品です。約10種類ほどの品種を使い分けて栽培されているため、年中食べることができますが、寒い時期に向かって辛みが甘みに変化します。冬に向けて味の変化を楽しんでください。

★郷土料理献立★･･･「じゃぶ汁」は鳥取県の郷土料理です。鶏肉が手に入りにくい時代にごちそうとしてふるまわれていた料理です。「じゃぶ汁」とは豆腐や野菜を煮込んでいるときに「じゃぶじゃぶ」と水分がでてくることに由来しているそうです。古くから続いてきた食文化を絶やすことなく、次の世代に伝えていってくれるとうれしいです。

●さばのゆずみそかけについて･･･11月も最後になりました。これから寒い季節がやってきます。ゆずは血行を促進して体を温める効果があると言われています。食べ物の力も借りながら寒さに負けない体をつくっていきましょう。

※太字の食材は鹿野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。