



日	曜日	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	た　　き　　し　　く					
---	----	------------	--------------	-----	--	------------	--	--	--	--	--	--

※太字の食材は国府町・裾部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。



日	曜日	主食 しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜 しゅしょく 主菜	副菜 ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ はちみつをつくる(赤)		おもに体の調子を もよめる(黄)		おもに熱や力(青) もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
20	火	ごはん		さばの香味焼き	根菜汁 しらたきの炒め物		さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん	しょうが たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ しろねぎ	ごめ さとう しらたき じゃがいも	あぶら	小学校 565 中学校 669	小学校 21.5 中学校 24.3	小学校 15.5 中学校 17.1	小学校 2.0 中学校 2.4	●さばについて・・・さばは、背中が青いので「青魚」と呼ばれています。さばに含まれている脂には、血液をサラサラにして生活習慣病を予防するはたらきがあります。	
21	水	きな粉 揚げパン		照り焼きつくね	コンソメスープ フルーツミックス		とりこ ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん セロリ キャベツ たまねぎ しょうが みかん パイン	こっぺパン さとう でんぶん しらたまご なしザリ	あぶら	671 783	19.8 22.8	26.6 29.7	2.9 3.4	●きなこ揚げパンについて・・・今日は国府中学校の皆さんからのリクエスト献立となっております。きなこ揚げパンは給食センターでひとつひとつこっぺパンを揚げ、きな粉をまぶして作っています。みなさんが楽しみにしていたのではないのでしょうか。	
22	木	ごはん		ぎょうざ	キムチチゲ 温ナムル		ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ しいたけ にんじん ほうれんそう	ごめ さとう こむぎ もやし しょうが	あぶら ごまあぶら	581 664	20.1 22.5	15.2 15.7	2.8 3.3	●キムチチゲについて・・・チゲとは韓国の鍋料理のことで、キムチが入った鍋料理をキムチチゲといいます。キムチといえば辛いイメージがありますが、学校給食では、辛みの少ないマイルドなキムチを使っています。辛い味が苦手な人でもおいしく食べられるように工夫しています。ぜひ食べてみてください。	
23	金	ごはん		境港サーモンの もみじ焼き	秋なすのみそ汁 こまつなののりおえ		さけ あつあげ みど	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん こまつな	しめじ なす しろねぎ だいこん たまねぎ キャベツ	ごめ さとう ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	610 722	26.5 30.6	19.5 21.9	2.2 2.7	★秋の味覚献立★・・・秋は「実りの秋」と呼ばれるように、夏の暑さを乗り越えて成長した農作物が収穫の時期を迎えています。学校給食を通して秋の味覚を感じながらいただきます。
26	月	ごはん		はまちの甘みそ焼き	とりこ汁 おからの炒り煮		はまち とりこ あぶらあげ おから みど	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん こまつな	だいこん しいたけ しょうが さとう	ごめ さいいも こんにやく さとう	あぶら	637 760	25.2 29.9	20.5 23.7	2.2 2.9	★環境献立★・・・10月の「食品ロス削減週間」にちなみ、環境にやさしい「食」を意識した「環境献立」を取り入れました。鳥取県で作られた新鮮な食材を短い輸送距離で調達することで、地産地消の推進だけでなく、輸送中の食材の傷みなどによる食品ロスを削減することができます。
27	火	ごはん		わかめスープ 若鶏肉のから揚げ	わかめスープ だいこんのピリ辛炒め		とりこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えだまめ	ごめ じゃがいも さとう でんぶん よにゅうクレブ	あぶら	707 822	23.5 26.9	25.1 28.1	1.8 2.3	●わかめについて・・・わかめなどの海藻類には、体の成長や健康を保つために必要なミネラルが豊富に含まれています。成長期はもちろんのこと、大人になってからも適度にとってほしい食品です。
28	水	米粉パン		焼きメンチカツ	カレーうどん かみかみいかマリネ		とりこ ぶたにく ぎゅうにく いか	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめパン こむぎ うどん さとう	あぶら オリーブあぶら	627 768	27.6 33.6	20.3 24.2	3.0 3.8	★かみかみ献立★・・・今月2回目のかみかみ献立の食材は「いか」です。よくかんで食べるとあごや口周りの筋肉がきたえられ表情が豊かになったり、発音が良くなったります。今日はかむ回数を意識して食べてみましょう。	
29	木	ごはん		いわしの梅煮	高野豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう		いわし ごうやどうふ ぎゅうにく みど	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう ごぼう グリンピース	ごめ さとう つきこんにやく	あぶら	614 707	24.2 26.8	19.5 20.5	2.7 3.1	●高野豆腐について・・・高野豆腐は豆腐を凍らせ、乾燥させて作る日本の伝統的な保存食です。カルシウムや鉄など成長期のみなさんに必要な栄養素がたっぷり含まれている食材です。	
30	金	ごはん		豚肉のハニー マスタードがらめ	白ねぎのスープ ポテトサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも でんぶん こむぎ さとう はちみつ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	654 778	24.2 28.0	21.5 24.7	2.2 2.6	●白ねぎについて・・・白ねぎの白い部分には特有の香り成分アリシンが豊富に含まれています。血行促進、疲労回復、殺菌作用に効果があります。ビタミンB1と合わせることで栄養素の効果が高まります。	

※太字の食材は国府町・福部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。