

日	曜日	主食 （主 食）	牛乳 （牛 乳）	お か ず		デザート （デザート）	食 べ も の の は 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 （主 菜）	副 菜 （副 菜）		お も に 血 ・ 筋 肉 ・ 骨 ・ 歯 を つ く る （赤）		お も に 体 の 調 子 を と と の え る （緑）		お も に 熱 や 力 の も と に な る （黄）		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食 塩 g	
							だ い ん 第 1 群	だ い ん 第 2 群	だ い ん 第 3 群	だ い ん 第 4 群	だ い ん 第 5 群	だ い ん 第 6 群					
19	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	豆腐のみそ汁 秋なすの煮びたし		とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん こまつな なす きぬさや	たまねぎ えのきたけ なす きぬさや	こめ じゃがいもでんぶ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 716 中学校 824	小学校 27.3 中学校 31.1	小学校 26.0 中学校 29.6	小学校 2.0 中学校 2.5	●食育の日献立・・・毎月19日は「食育の日」として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、鳥取県産の鶏肉を使った「若鶏肉のから揚げ」です。給食で大人気のメニューです。
20	火	きなこ揚げパン		フランクフルト	ポトフ ほうれんそうのソテー	スイート ポテト	とりにく ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう エリンギ	だいこん たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン さとう さつまいも じゃがいも	あぶら	738 872	28.4 33.4	28.5 33.4	2.9 3.5	●きなこ揚げパンについて・・・給食の揚げパンは、パン屋さんから届いた大山小麦コッペパンを給食センターで1つ1つ揚げて、きなこをつけて作ります。今日は、約740個のきなこ揚げパンを給食センターで作りました。味わって食べてくださいね。
21	水	ごはん		ぎょうざ	海鮮八宝菜 ナムル		ぶたにく とりにく たこ いか	ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな もやし	キャベツ たまねぎ ほうさい しょうが きくらげ にんにく たけのこ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	632 709	23.4 25.9	15.4 16.4	2.7 3.1	●八宝菜について・・・八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさんの」「数多くの」という意味です。今日は、たこ、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイをたくさん使って作りました。
22	木	なめし菜飯		ぶりのみそ焼き	もずくのすまし汁 五目大豆		ぶり みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう もずく もずく	にんじん にら だいごんな きょうな	たまねぎ しいたけ えだまめ きょうな	こめ さとう		660 763	29.0 33.3	20.5 23.3	3.0 3.6	●大豆について・・・日本人の食事に欠かせない、みそ、しょうゆ、豆腐や納豆など、大豆から作られる食品は多くあります。低エネルギーで高たんぱくな大豆は「畑の肉」とも呼ばれています。
23	金	ごはん		とっとりコロッケ	ビーフカレー ブロッコリーのサラダ		ぎゅうにく ぶたレバー ロースハム	ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが	しろうねぎ えだまめ たまねぎ コーン なす キャベツ	こめ じゃがいも ながいも パンこ	あぶら オリーブあぶら さとう	799 895	26.4 29.6	27.1 29.5	2.8 3.2	●ブロッコリーについて・・・ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。ブロッコリーにはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。スープ、サラダ、ソテーなどでおいしく食べれます。
26	月	あき秋の香りごはん		さばの塩焼き	豚汁 かぼちゃのそぼろ煮	すだち ゼリー	さば ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ れんこん	しいたけ しめじ ごぼう ほうさい しょうが	こめ こんにやく すだちゼリー	さとう さとう じゃがいもでんぶ	620 687	30.4 34.6	18.2 20.2	2.7 3.1	★秋の味覚献立★・・・今日は、しいたけ、しめじといった秋を感じられる食材を使った「秋の香りごはん」や、8月から10月が旬のすだちを使ったゼリーを取り入れました。豊富な秋の実りに感謝していただきましょう。
27	火	こめこ米粉パン		肉団子	牛骨ラーメン キャベツの梅和え		ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ	たまねぎ ほうさい キャベツ もやし うめ	こめこパン さとう じゃがいもでんぶ こむぎこ		624 723	26.8 31.3	21.5 24.1	3.2 3.9	●牛骨ラーメンについて・・・牛の骨でだしをとるスープを使ったラーメンは全国的にも大変めずらしいです。鳥取県中部・西部で親しまれているご当地ラーメンです。香ばしい香りとほんのりとした甘みがあるのが特徴です。
28	水	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう		ちくわ ゆば	ぎゅうにゅう あおのり あおのり	にんじん たまねぎ しろうねぎ たけのこ	だいこん たまねぎ しろうねぎ ごぼう	こめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	601 692	18.9 22.5	15.8 16.7	2.1 2.9	★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。今日は、ごぼう、こんにやく、たけのこを入れた「きんぴらごぼう」で、かむ回数を増やしました。
29	木	ごはん		豚肉の梨ソースかけ	ブロッコリーのスープ コールスローサラダ	やさい ふりかけ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あおな きょうな トマト	しめじ なし コーン だいこん キャベツ	こめ さとう たまねぎ	ドレッシング	664 760	28.3 32.1	21.9 24.6	2.3 2.6	●梨について・・・鳥取県を代表する特産物に「梨」があります。学校給食では、そのまま食べるだけでなく、カレーや焼肉などの料理の隠し味に使ったり、ソースに入れて甘みを出したりします。今日は、鳥取県産の梨ピューレで梨ソースを作りました。
30	金	ごはん		しいらの甘露煮	さつまいものみそ汁 高野豆腐の含め煮		しいら とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん しょうが だいこん しいたけ グリーンピース	しろうねぎ だ い こん しろうねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ さつまいも	あぶら さとう	671 774	29.0 33.2	16.6 18.4	2.4 2.7	●しいらについて・・・しいらは体長が2メートルにもなる大型魚で、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれています。赤身魚ですが、脂質は少なく淡泊です。今日は、しいらを揚げて甘い煮汁をたっぷりかけました。

※木子、さくらんぼ、河原町産、用瀬町産、佐治町産、佐治町産の食材を使用する予定で、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」「給食しナビ」をご覧ください。