

れい わ ね ん ど 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				がつ よ て い こ ん だ て ひ ゃ う 10月の予定献立表				とっとりし こ ん げ つ き ゅ う し ゅ く 鳥取市の今月の給食めあて げ ん き 元気なからだをつくろう 						 鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん とっとりしりつけた か が つ こ う き ゅ う し ゅ く 鳥取市立気高学校給食センター			
日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い 養 備				 こ ん だ て し ゅ だ い 献立の主題とメッセージ 
				主菜 しゅさい	副菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとなる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だ い ぐ ん 第1群	だ い ぐ ん 第2群	だ い ぐ ん 第3群	だ い ぐ ん 第4群	だ い ぐ ん 第5群	だ い ぐ ん 第6群					
1	木	ごはん ご飯		な っ と う 納豆ボール	も み じ ふ の す ま し 汁 じゃがいもとツナの炒め物		ぎゅうにく ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう な っ と う	にんじん ねぎ	しろねぎ スイートコーン しめじ たまねぎ	こめ でんぶん ふ じゃがいも	あぶら	小学校 690 中学校 795	小学校 26.1 中学校 30.1	小学校 21.2 中学校 23.7	小学校 1.7 中学校 2.2	●10月の給食めあてについて・・・10月の給食めあては、「元気なからだをつくろう」です。元気なからだをつくるためには、睡眠(休養)や適度な運動と、1日3食、栄養のバランスに気をつけることも大切です。
2	金	さつまいも ごはん ご飯		や 焼 き が れ い	た ま ね ぎ の み そ 汁 ひじきの炒り煮		かれい とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん ひろしまな	たまねぎ だいこん きょうな だいこんのは	こめ さつまいも さとう	あぶら	589 643	26.1 27.4	14.5 15.7	2.7 3.0	●さつまいもについて・・・さつまいもは中南米が原産地で、ヨーロッパから中国、日本へと伝わりました。さつまいもの主な産地は、鹿児島県、茨城県、千葉県、宮崎県、徳島県などです。それぞれの風土を生かして栽培されます。
5	月	ごはん ご飯		わ か だ り に く 若鶏肉の らっきょうソースかけ	と っ と り き く ら げ の ス ー プ たこと春雨の酢の物	ブルーベリー タルト	とりにく とうふ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	らっきょう きくらげ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう でんぶん はるさめ タルト		673 761	24.8 28.0	19.2 21.1	2.6 3.1	★「市政の日」について★・・・10月1日は鳥取市の誕生日です。鳥取市は明治22年10月1日、全国で36番目に誕生した市です。1日と2日は、中学校が給食中止日だったので、本日をお祝い給食にしています。ふるさとととりに関心を持つきっかけの日にしましょう。
6	火	きなこ 揚げパン			ポトフ ほうれんそうのソテー		だいず フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう スイートコーン	だいこん たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン グラニューとう	あぶら	664 799	28.0 33.1	26.3 31.2	2.9 3.5	●きなこについて・・・きな粉の原材料は大豆です。筋肉や骨、つめや、髪をつくるたんぱく質を多く含みます。きなこは奈良時代には存在していたそうで、和菓子づくりが盛んになった江戸時代に日本中に広まりました。
7	水	ごはん ご飯		さ け の 塩 こ う じ 焼 き	ち くれ 煮 筑前煮 キャベツのこんぶ和え		さけ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん もやし キャベツ きぬさや	たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ しおこうじ さといも こんにやく さとう	あぶら	690 797	33.6 38.9	17.1 19.0	2.5 3.0	●こんぶについて・・・こんぶにはうまみのもとである「グルタミン酸」が多く含まれています。料理にこんぶを使うとうまみが増すのはそのためです。煮物や酢の物、揚げ物にも使えます。こんぶにはお腹の調子をととのえるはたらきがあります。
8	木	ごはん ご飯		チンジャオロース	わ か め の 中 華 ス ー プ 大学芋		ぎゅうにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも ごま	あぶら	757 884	24.9 28.2	23.8 27.3	2.3 2.6	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみ食材は、「牛肉」です。弥生時代の卑弥呼の復元食では、かむ回数がなんと3990だったそうで、現代食の6.4倍もかんでいたそうです。今日はかむことを意識してみてください。
9	金	ごはん ご飯		さ ば の 竜 田 揚 げ	な す の み そ 汁 うの花の炒り煮		さば みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが まいたけ たまねぎ グリーンピース なす	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	695 806	26.4 30.2	22.8 26.1	2.5 3.0	●さばについて・・・さばのような青魚の脂には、血液をサラサラにしたり脳ののはたらきを活性化にするといわれています。成長期のみなさんに特に食べてほしい食材の1つです。今日は、さばが苦手な人でも食べやすいように竜田揚げにしました。
14	水	ごはん ご飯		ホイコーロー	ビーフンスープ だいこんサラダ		ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん だいこん きゃうり	キャベツ しろねぎ にんにく しめじ たまねぎ	こめ さとう ピーフン	あぶら ごま ごまあぶら	590 681	24.6 28.8	12.0 13.5	2.2 2.8	●ホイコーローについて・・・ホイコーローは、中国の四川料理の一つです。豚肉とキャベツなどの野菜を炒め、テンメンジャンという甘いみそと、トウバンジャンという辛いみそを組み合わせて味付けします。
15	木	ごはん ご飯		あごフライ	と り 鶏ごぼう汁 ながいものうま煮		あご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ながいも さとう	639 799	23.3 30.8	17.6 22.5	1.9 2.3	●ながいもについて・・・ながいもは10月上旬から12月下旬が収穫の時期です。長いもは、家庭ですりおろしたり、細切りにして生で食べたりすることが多いかもしれませんが、煮物にしたり、薄切りにして素揚げにしたりするなどいろいろな食べ方ができます。
16	金	ごはん ご飯		わ ふ う 和風ハンバーグ	ぐ 具 だ く さ ん み そ 汁 キャベツのカレー炒め		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう しろねぎ	たまねぎ なす だいこん はくさい キャベツ スイートコーン	こめ パンこ こんにやく	あぶら	653 750	27.2 31.0	18.9 21.2	2.3 2.7	★減塩献立★・・・毎月17日の「減塩の日」にちなみ、減塩献立を実施します。今日は、野菜を炒める時にカレー粉の風味を生かして、減塩を意識しました。

※太字の食材は気高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。

れい わ ね ん ど 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				がつ よ て い こ ん だ て ひ ょ う 10月の予定献立表				とっとりし こ ん げ つ き ゅ う し ゅ く 鳥取市の今月の給食めあて げ ん き 元氣なからだをつくろう 				 鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん とっとりしりつけた か が つ こ う き ゅ う し ゅ く 鳥取市立気高学校給食センター						
日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も 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	副 菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(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		
							だいくん 第1群	だいでん 第2群	だいでん 第3群	だいでん 第4群	だいでん 第5群	だいでん 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 みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが にんにく	たまねぎ えのきたけ なす きぬさや	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 724 中学校 382	小学校 27.5 中学校 31.2	小学校 26.1 中学校 29.6	小学校 2.2 中学校 2.5	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。みなさんは正しく箸を使えますか。箸を上手に使うことで自分だけでなく食卓を囲む周りの人たちも気持ちよく食事をすることが出来ます。今日は箸の持ち方を意識してみましょう。	
20	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さわらのバジル焼き	かぼちゃのポタージュ フルーツミックス		さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ エリンギ なし パインアップル	コッペパン ゼリー	あぶら	686 815	27.1 31.7	28.1 32.4	2.9 3.5	●なしについて…なし特有のしやりしやりとした食感は「石細胞」によるものです。石細胞は、腸のぜんどう運動を促すのでお腹の調子を整えるはたらきがあります。今日は、フルーツミックスに入れています。いろんな種類のなしを家庭でも味わってみてください。	
21	水	ごはん		ぎょうざ	海鮮八宝菜 チャプチェ		ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ はくさい	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら	656 734	23.2 25.5	16.7 17.9	2.4 2.6	●海鮮八宝菜について…八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさん」「数多くの」という意味です。給食の八宝菜は、キャベツやにんじん、たけのこなどの野菜をたくさん使っていて、一日に必要な野菜(350g)の約1/3の量をとることができます。	
22	木	ごはん		ぶりのみそ焼き	もずくのすまし汁 大豆の五目煮		ぶり みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ さとう		662 763	29.1 33.3	20.5 23.3	2.3 2.6	●ぶりについて…ぶりにはビタミンDが多く含まれています。からだの中で、カルシウムがうまくはたらくよう手助けをします。また、脳を活性化させるのはたらきのある脂質を含んでいます。成長期に必要な栄養素を含むのでなるべく残さずに食べてほしいと思います。	
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 ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー なし にんにく キャベツ	しろねぎ なす しいたけ たまねぎ えだまめ スイートコーン	こめ じゃがいも ながいも さとう	あぶら	799 894	26.3 29.5	27.1 29.5	2.8 3.3	●鳥取コロッケについて…給食では、地産地消に取り組んでいます。県産のじゃがいも、ながいも、牛肉、白ねぎ、にんじん、しいたけが入ったコロッケです。味はいかがでしょうか。家族で買い物をする時は、地産地消を意識してみましょう。	
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 みそ ひじき	にんじん かぼちゃ れんこん しょうが	はくさい たまねぎ れんこん しろねぎ	こめ こんにやく さとう でんぶん		630 699	30.6 34.7	18.3 20.2	2.7 2.9	★秋の味覚献立★…みなさんは、秋といえは何を思い浮かべますか？今日は、秋の味覚であるくりとさば、デザートには8月～10月が旬でさわやかな味わいのすだちを使ったゼリーを献立に取り入れています。給食でも秋を感じられるよう工夫しました。	
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		とりにく やきぶた かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ	はくさい たまねぎ もやし うめ	こめこパン さとう でんぶん ちゅうかめん		623 722	26.7 31.2	21.5 24.1	3.0 3.7	●牛骨ラーメンについて…鳥取市のラーメンといえば「素ラーメン」ですが、中部や西部では「牛骨ラーメン」が有名です。今日は、その牛骨ラーメンを給食用にアレンジしました。味はいかがででしょうか。	
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	にんじん アスパラガス たまねぎ しろねぎ ごぼう	だいこん たまねぎ しめじ だいこん キャベツ	こめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	623 688	21.1 22.3	16.2 16.7	2.5 2.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみ食材は、ごぼうとこんにやくです。よくかむことで、口のまわりの筋肉が発達し、表情が豊かになります。意識してかんでみましょう。	
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		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん スイートコーン たまねぎ	なし しめじ だいこん キャベツ	こめ さとう		661 758	28.1 31.9	21.9 24.6	2.0 2.4	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜で、別名「花野菜」と呼ばれています。ビタミンCが野菜の中でも特に豊富に含まれていて、かぜなどの病気から体を守るはたらきがあります。	
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 こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん グリーンピース	しょうが しろねぎ たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	670 773	28.8 33.1	16.9 18.8	2.4 2.7	★環境献立★…今日は、環境に配慮した献立です。気高学校給食センターでは、なるべくごみが出ない食材(乾物)を使ったり、野菜や果物の皮を薄くむいたり、まるごと使うなどの工夫をしています。家庭での調理や手伝いの際には取り組んでみましょう。	

※太字の食材は気高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。

※太字の食材は気高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」「給食レシビ」がご覧いただけます。