

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 きやうしよく
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



とっとりしりつしかの がっこうきやうしよく
鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしょく 主食	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						栄 養 価				 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 主菜	副 菜 ふくさい 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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
1	木	ごはん		ハニーマスタード チキン	米粉マカロニのスープ もやしナポリタン		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ もやし	こめ こめコマカロニ	あぶら	小学校 618 中学校 713	小学校 23.7 中学校 27.3	小学校 16.8 中学校 19.0	小学校 2.1 中学校 2.7	●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、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠(休養) をとることが大切です。ふだんから意識して、正しい生活習慣を身につけましょう。
2	金	ごはん		はまちのフレーク焼き	えのきたけのすまし汁 ひじきの煮物		はまち	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん はくさい えのきたけ たまねぎ	こめ さとう パンこ こんにやく コーンフレーク さつまいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	639 747	22.0 25.5	20.6 24.0	2.1 2.4	●はまちについて…はまちは、成長するとともに名前が変わる「出世魚」です。成長するに つれて大きさや味が変わることから呼び名も変化します。40～60cmほどのはまちは、80 cm以上の大きさになるとぐりと呼ばれるようになります。
5	月	ごはん		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 ながいもの炒め物	あき 秋の味覚 ゼリー	とりにく もめんとうふ ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ パセリ	らっきょう きくらげ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう ながいも あきのみかくゼリー	あぶら	662 759	23.5 26.7	18.6 21.0	1.6 2.1	★とっとり市民の日献立★…鳥取市は、明治22年10月1日に全国で36番目に誕生した 市で、今年で137年目を迎えます。鳥取市の誕生にちなみ、今日は鶏肉やらっきょう、きく らげ、豆腐など、地元でとれたものや作られたものをたくさん使用しています。「ふるさと鳥 取」を思いながら食べてみてください。
6	火	きなこ 揚げパン		ひら 平つくね	ポトフ いろどりソテー		ウインナー きなこ とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	だいこん はくさい しょうが たまねぎ コーン しめじ キャベツ	コッペパン さとう でんぶん	あぶら	666 773	20.4 23.1	28.1 31.6	3.2 3.6	●きなこ揚げパンについて…きなこ揚げパンは、給食で人気のメニューです。きなこの原 料である大豆は10月から11月頃に収穫時期をむかえます。大豆は体をつくるたんぱく質や 骨の健康に役立つカルシウム、食物繊維などが含まれています。栄養たっぷりのきなこを 味わいながら秋の給食を楽しみましょう。
7	水	ごはん		さかいみなと 境港サーモンの 塩こうじ焼き	さといものそぼろ煮 だいこんの和え物		さけ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	こめ さといも こんにやく さとう しおこうじ でんぶん	あぶら ドレッシング	667 770	31.1 36.2	16.1 17.8	2.5 2.8	●境港サーモンについて…今日の給食には、鳥取県で育てられた「境港サーモン」を使っ ています。境港サーモンは境港の沖で大切に育てられ、ほどよく脂がのったおいしいサーモ ンです。今日は、塩こうじに漬けてさらにふっくら仕上げました。
8	木	むぎごはん 麦ごはん		プルコギ	キムチスープ ナムル		ぎゅうにく ぎょにく	ぎゅうにゆう	にら にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが はくさいキムチ はくさい もやし タンメン	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	600 698	24.3 27.7	15.8 17.7	2.6 3.4	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体 内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割があります。脳や味覚の 発達、病気の予防、消化機能のを助けるなど、その役割はさまざまです。一口30回を意識しな がらよくかんで食べましょう。
9	金	ごはん		さばの竜田揚げ	わかめのみそ汁 うの花の炒り煮		さば みそ おから とりにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが なす だいこん しめじ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	690 795	27.2 30.8	22.6 25.7	2.4 2.9	★環食献立★…10月は「食品ロス削減月間」であることから、環境にやさしい食事につい て考える「環食献立」を提供します。今日のうの花の炒り煮に使われている「おから」は、大 豆から豆乳をしぼった後にできる食材で、栄養がたっぷり含まれています。食べられるもの を大切に使う昔からの知恵を知り、食品ロスについて考えましょう。
14	水	ごはん		わふう 和風ハンバーグ	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 とうにゆう まぐろ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい なす キャベツ しろねぎ コーン	こめ パンこ こんにやく	あぶら ドレッシング	653 750	28.2 32.3	18.9 21.2	2.3 2.8	●秋なすについて…今日のみそ汁には秋なすが入っています。初夏から秋にかけて食べ ごろとなるなすは、6月から8月までは「夏なす」、9月以降は「秋なす」と呼ばれています。採 れる時期などによって味や固さなどに違いがあります。秋なすは、夏なすに比べて甘みが 強く、やわらかいのが特徴です。
15	木	ごはん		ホイコーロー	ビーフンスープ さつまいもサラダ		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ にんにく きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さとう ビーフン さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	666 777	23.6 27.4	16.7 19.2	2.3 2.7	●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、キャベツと豚肉を 炒め甘辛いみそで味付けしたものです。四川料理には、マーボー豆腐やタンタンメンなどが あり、日本でも親しまれている料理が多いです。給食をとおして中国の食文化にふれてみま しょう。
16	金	ごはん		あごフライ	とり 鶏ごぼう汁 はくさいのうま煮	 「シオとらん」 鳥取市適塩イメージ キャラクター	とびうお とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ はくさい	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら	598 750	23.8 31.3	14.3 18.6	1.8 2.1	★適塩献立★…今日の給食は「適塩献立」です。鶏ごぼう汁は、削り節のだしをしっかりき かせ、はくさいのうま煮は、野菜や肉のうま味ととろみを活かして、塩分を控えてもおいしく 食べられるよう工夫しています。よく味わって食べてください。

※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」「給食レシビ」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 し か の が っ こ う き ゅ う し ゅ く 鳥取市立鹿野学校給食センター			
日	曜 日	主 食	牛 乳	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 じ ゅ う か 栄 養 価				 こ ん だ て し ゅ っ だ い 献立の主題とメッセージ 										
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ は 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)		kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g											
							だ い ゅ う ん 第1群	だ い ゅ う ん 第2群	だ い ゅ う ん 第3群	だ い ゅ う ん 第4群	だ い ゅ う ん 第5群	だ い ゅ う ん 第6群															
19	月	ごはん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	とうふ 豆腐のみそ汁 あき 秋なすの煮びたし	毎月19日 食育の日	とりにく もめんとうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ もやし なす	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 723	小学校 27.6	小学校 26.1	小学校 2.2	★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。給食で使用している「みそ」は、鹿野町産のみそです。今日は鹿野町産のみそを使った豆腐のみそ汁に鳥取県産の鶏肉を使用した大きなから揚げを合わせました。										
20	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	ミネストローネ たまねぎのマリネ		さわら とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり	コッペパン さつまいも マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	647	28.0	25.5	2.9											
21	水	ごはん ご飯		とっとりコロッケ	もずくのすまし汁 にらのみそ炒め		ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にら	しろねぎ しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ ながいも じゃがいも パンこ さとう	あぶら	628	18.6	17.7	2.0											
22	木	ごはん ご飯		たらの香草焼き	きのこの豆乳シチュー ブロッコリーサラダ		たら とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	パジル にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ コーン	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	716	22.4	25.8	1.9	●豆乳について…豆乳は、見た目は牛乳に似ていますが、大豆を原料とした飲み物です。大豆の栄養素が詰まっていて、特にたんぱく質を多く含んでいます。そのまま飲むだけでなく、料理に使うことで大豆の風味が感じられ、まろやかなコクを出すことができます。										
23	金	ごはん ご飯		ぶたにく なし 豚肉の梨ソースかけ	なめこのみそ汁 いかとこまつなの炒め物	くりの タルト	ぶたにく みそ いか	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな ねぎ	なし たまねぎ だいこん なめこ はくさい	こめ さとう でんぶん くりのタルト	あぶら	679	26.5	19.5	2.2											
26	月	あき 秋の香り ごはん ご飯		さばの塩焼き	ぶたじる 豚汁 だいがく 大学いも		とりにく さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ しめじ ごぼう たまねぎ れんこん キャベツ しろねぎ	こめ こんにやく さつまいも	あぶら くろごま	756	29.2	24.8	2.5	★秋の味覚献立★…秋は旬のおいしい食材が豊富な時期であることから食欲の秋と言われています。今日は、きのこが香る混ぜご飯に、これからの時期に甘くなるさつまいもを使った大学いもを提供します。秋を感じながら食べてみてください。										
27	火	こめこ 米粉パン		にくだんご 肉団子	ぎゅうこつ 牛骨ラーメン きき 茎わかめのさっぱり和え		ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ きゅうり もやし	こめこパン さとう でんぶん ラーメン	オリーブあぶら あぶら	628	26.6	21.9	4.0											
28	水	ごはん ご飯		ちくわ 竹輪のゆかり揚げ	いももちのすまし汁 かみかみきんぴら	30日 敬老の日	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	しそ ほうれんそう にんじん	ごぼう グリーンピース たまねぎ	こめ こむぎこ こんにやく いももち さとう	あぶら	664	22.2	16.5	2.8	★かみかみ献立★…今日のかみかみ食材は、「ごぼう」や「ちくわ」です。弥生時代では、根菜類などのかみごたえのある食材がたくさん使用されていたこともあり、1回の食事のかむ回数が現代食の約6倍以上だったそうです。かみかみ食材も取り入れながらよくかむ習慣を身につけましょう。										
29	木	ごはん ご飯		ぎょうざ	はっぱぼうさい 八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい パインアップル たまねぎ なし	こめ さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	633	20.3	14.3	1.8											
30	金	ごはん ご飯		まるごとさけカツ	しかのじどり 鹿野地鶏ピヨカレー ほうれんそうの塩こうじソテー		さけ とりにく たら とりレバー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	こめ でんぶん じゃがいも パンこ さつまいも さとう しおこうじ こむぎこ	あぶら	786	27.5	26.9	2.9											
													919	32.0	31.7	3.6	●八宝菜について…八宝菜は、中華料理の一つで、五目うま煮ともいいます。「八」は8種類という意味ではなく、「多くの」という意味があります。肉、魚介、野菜などのおいしさがぎゅっとつまった八宝菜を味わって食べてください。 しかのじどり ●鹿野地鶏ピヨについて…鹿野地鶏ピヨは、ここ鹿野町で育てられている地鶏です。肉質がしっかりとっていて、かむほどにうま味が味わえます。今日はカレーに入っています。地元のお恵みに感謝していただきましょう。										

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。