

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	た べ も の の ほ た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
				しゅさい 主 菜	ふくさい 副 菜		ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		からだをよほし おもに体の調子を ととのえる(緑)		なつ ちから 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	しじつ 脂質 g	しょくじん 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 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 なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう みそ	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 かたくりこ ふ じゃがいも	あぶら	小学校 692	小学校 26.4	小学校 21.2	小学校 1.8	●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 みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さつまいも ごま こんにやく さとう	あぶら ごま	590	26.5	15.7	2.8	●さつまいもについて…さつまいもには、「食物繊維」という栄養が多く含まれています。食 物繊維はお腹の調子を整えてくれる働きがあります。今日は、鳥取市産のさつまいもを使っ てさつまいもご飯を作りました。	
5	月	かみじちまい 上寺地米 赤飯		わかどりにく 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		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 くらまい さとう かたくりこ はるさめ		676	24.2	19.2	2.4	★「市政の日」について…10月1日は鳥取市の誕生日でした。鳥取市は明治22年10月1日 に、全国36番目に誕生した市で、今年137年になります。10月1日は中学校の給食がないた め、本日を鳥取市誕生お祝い献立として、鳥取市の特産物をたくさん使用した献立を考えま した。「ふるさととっとり」について関心を持ち、味わって食べてください。	
6	火	きなこ あげパン		フランクフルト	ポトフ ほうれんそうのソテー		きなこ フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ エリンギ	だいこん セロリ たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう さとう	あぶら オリーブあぶら	645	24.8	25.3	3.0	●きなこについて…きなこは大豆を煎ってから細かく挽いたもので、日本の伝統的な食材 です。からだをつくるもととなる栄養素の「たんぱく質」を多く含みます。今日は、油で揚げた コッペパンに、きなこ砂糖をまぶした「きなこ揚げパン」です。	
7	水	ごはん ご飯		さけの塩こうじ焼き	筑前煮 キャベツのこんぶ和え		さけ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きぬさや もやし キャベツ	たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら こんにやく さといも	633	29.5	13.9	2.2	●塩こうじについて…塩こうじは、米こうじに塩と水を加えてつくる、日本で古くから使われ る調味料です。塩こうじには、肉や魚をやわらかくし、食材のうま味を引き出す働きがありま す。今日は、さけを塩こうじに漬けて焼きました。	
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 さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	736	23.1	22.2	2.3	★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。また、脳や味覚の発達や、病気の予防、消化機 能を助けるなど、よくかんで食べるとからだにいいことがたくさんあります。かむことを意識し て食べてみましょう。	
9	金	なめし 菜飯		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 とりにく	にんじん ねぎ だいこんな	しょうが なす まいたけ たまねぎ グリーンピース	こめ さとう かたくりこ こむぎこ こんにやく	あぶら	小学校の給食はありません				●うの花について…うの花とは、初夏に白い小さな花を咲かすウツギの木の花の別名で す。豆腐や豆乳をしばった残りがすである「おから」がこのうの花に似ていることからその名 がつけました。今日は、鳥取県産の油揚げや干したけと一緒に煮た「うの花の炒り煮」を 作りました。	
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	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ しろねぎ ほししいたけ にんにく だいこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう ビーフン	あぶら ごま	小学校の給食はありません				●豚肉について…豚肉は、ビタミンB1が豊富で、牛肉の約10倍含んでいます。ビタミン B1は、エネルギーをつくるのに欠かせない栄養素のひとつです。今日は、豚肉とキャベツ、 白ねぎ、にんにくを炒めたホイコーローを作りました。	
15	木	ごはん ご飯		あごフライ	鶏ごぼう汁 ながいものうま煮	あじ っ 味付け のり	とびうお とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ	こめ パンこ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ながいも	641	23.7	17.6	2.0	●ながいもについて…ながいもはシャキシャキとした食感の粘りがあるいもで、鳥取県の 特産物のひとつです。鳥取県中部で栽培されている「砂丘ながいも」やオリジナルの品種の 「ねばりっこ」などがあります。	
16	金	ごはん ご飯		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 とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ なす はくさい しろねぎ スイートコーン キャベツ	こめ パンこ こんにやく かたくりこ	あぶら	641	26.8	18.9	2.0	★過塩献立★…鳥取市は、無理な減塩をするのではなく、普段の食生活を見直し、適切 な塩分を摂取するという意味を込めて「過塩」に取り組んでいます。今日は、食材のうま味を 活かした具だくさんのみそ汁や、カレー粉の風味を活かした炒め物など、塩分量が少なめ でもおいしく食べられるような工夫をした献立です。	
													783	32.0	21.8	2.5		

※太字の食材は青谷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」をご覧ください。

れい わ ね ん ど 令和8年度  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 												 と っ と り し り つ が く あ お や こ う き ゅ う し ゅ く 鳥取市立学青谷校給食センター  こ ん だ て し ゃ だ い 献立の主題とメッセージ 			
日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価						
				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のえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
							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	kcal		g	g
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	さつまいもと くりのタルト	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 きぬさや	たまねぎ えのきたけ なす	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 719	小学校 27.3	小学校 25.9	小学校 2.1	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。旬の食材、地産地消や郷土料理などを意識した献立を取り入れています。からだを育てる「食」の大切さや、地域の豊かな食文化について、給食を食べながら考えてみましょう。		
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	かぼちやのポタージュ フルーツミックス		さわら ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちや バジル パセリ	たまねぎ エリンギ なし パイン	コッペパン ゼリー じゃがいも	あぶら	687	27.1	27.7	2.8			
													813	31.7	31.7	3.3			
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 いか たこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら たまねぎ	しょうが にんにく はくさい キャベツ きくらげ たけのこ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	650	23.0	15.0	2.4	●八宝菜について…「八」は8種類という意味ではなく、数が多いことを表し、「菜」は料理を表すことから、たくさんのおいしい食材を使った料理という意味があります。今日の八宝菜には、いか、たこなどの海鮮食材や、たけのこ、きくらげなど鳥取県産の食材をたくさん使っています。		
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	りんご	ぶり みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ えだまめ りんご	こめ さとう	あぶら	686	30.1	21.7	2.3			
													791	34.6	24.4	2.5			
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 スイートコーン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ほししいたけ	しろねぎ なし えだまめ なす たまねぎ にんにく キャベツ ほししいたけ	こめ さとう パンこ じゃがいも ながいも	あぶら オリーブあぶら	789	25.8	27.1	2.8	●とっとりコロッケについて…今日は、じゃがいも、牛肉、ながいも、しろねぎ、にんじん、ほししいたけなど、鳥取県の特産物を使用してつくったコロッケです。鳥取県は豊かな自然に囲まれ、多くの特産物があります。地元のおいしい食材を味わっていただきましょう。		
26	月	あき 秋の香り ごはん		さばの塩焼き	豚汁 かぼちやのそぼろ煮	すだち ゼリー	さば とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちや しょうが しろねぎ	ほししいたけ しめじ ごぼう はくさい たまねぎ	こめ こんにやく すだちゼリー		606	28.3	16.9	2.5			
													677	32.7	19.0	2.9			
27	火	こめこ 米粉パン		にくだんご 肉団子	牛骨ラーメン キャベツの梅和え		とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	はくさい キャベツ もやし うめ	こめこパン さとう かたくりこ ラーメン		630	26.9	22.5	2.9	●牛骨ラーメンについて…鳥取県のご当地グルメのひとつ「牛骨ラーメン」は、牛の骨から取っただしを使用した全国的にも珍しいラーメンです。県中部・西部地域を中心にお店があり、その歴史は半世紀以上にわたります。今日は野菜をたっぷり入れた牛骨ラーメンを作りました。		
28	水	ごはん		ちくわ 竹輪のいそべ揚げ	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 しょうが ごぼう	こめ さとう こむぎこ かたくりこ こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	647	23.0	17.7	2.5			
													716	24.4	18.5	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」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回だったそうで、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。		
29	木	ごはん		ぶたにく なし 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 ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ スイートコーン	しめじ なし たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ドレッシング	643	26.0	20.8	2.0	●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、鳥取県産の梨を使って梨ソースを作りました。		
30	金	わかめ ごはん			さつまいものみそ汁 高野豆腐の含め煮		しいら みそ こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ だいこん グリーンピース たまねぎ	しろねぎ しょうが だいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	675	29.4	17.0	2.7			
													780	33.8	18.9	3.1	★環食献立★…今日は、環境に配慮した献立です。調理中に、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。家庭でも取り組んでみましょう。		

※太字の食材は青谷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。

※太字の食材は青谷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。