

令和7年度



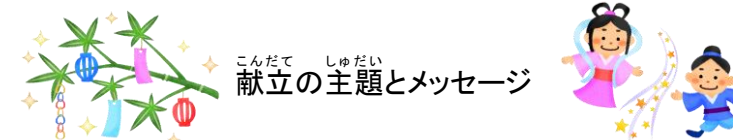
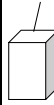
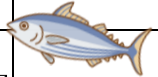
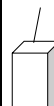
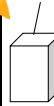
7月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の 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・ 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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	火	ごはん		豚肉のハニーマスタードがらめ	もちもち白玉スープ キャベツの塩こんぶ炒め		ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ たまねぎ スイートコーン	ごはん こめこ はちみつ でんぶん しらたまだんご	あぶら	小学校 634 中学校 745	小学校 21.7 中学校 24.8	小学校 17.7 中学校 19.7	小学校 2.2 中学校 2.5	●豚肉について…豚肉は、筋肉や皮膚などの材料となる「たんぱく質」を多く含む赤の仲間の食べ物です。糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1も多く、スポーツをする人や疲れがたまりやすいと感じる人には、特におすすめの食材です。
2	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	夏かおるトマトのコンソメスープ たまねぎのツナマリネ		とりにく ぶたにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ にんにく きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	544 671	22.8 27.6	20.8 24.3	2.9 3.9	●トマトについて…トマトの赤い色素成分である「リコピン」は、夏バテや紫外線から体を守ってくれる効果があります。また、トマトには暑さで火照った体を冷やす効果もあるので、暑い日こそ積極的に食べてほしい食材です。
3	木	ごはん		 かつおメンチカツ	なすのみそ汁 厚揚げの煮物		かつお みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん なす えだまめ えのきたけ たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	597 736	19.2 23.2	17.7 22.0	1.8 2.2	●かつおについて…かつおは広い範囲を移動する回遊魚の仲間です。そのパワーの源は血合いに豊富に含まれる「鉄分」です。「鉄分」には、活動に必要な酸素を全身に運んだり、貧血を予防したりする働きがあります。今日は、かつおのメンチカツをおいしく食べてパワーをつけましょう。
4	金	ごはん		あまぎにくだんご 甘酢肉団子	ワンタンスープ ナムル		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり もやし	ごはん さとう でんぶん ワンタン	ごまあぶら ごま	582 661	21.4 22.9	15.4 15.9	2.0 2.2	★星空舞週間★…来週は「星空舞週間」として、鳥取県産の星空舞を使用したご飯を提供します。星空舞は鳥取県で開発された新しい品種のお米で、粒がきれいで透き通っており、「星のように輝くお米」であることから名づけられました。今食べているお米との違いに気付けるかな？来週の給食もお楽しみに。
7	月	ほしぞらまい 星空舞ごはん		ほし 星のコロッケ	 七タ汁 短冊サラダ		とりにく ぶたにく うおそうめん チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら	648 734	18.2 20.3	20.1 20.6	1.8 2.3	★七夕献立★…七夕は日本の行事のひとつで、色とりどりの短冊に願い事を書いて笹の葉にかざります。今日の給食は、夜空に光る星をイメージした「星のコロッケ」です。天の川をイメージして魚そうめんを入れた「七タ汁」は、星型のにんじんとオクラで彩りました。今夜は、晴れて星空が見えますように。
8	火	ほしぞらまい 星空舞ごはん		さわらの さっぱりあんかけ	夏だいこんのみそ汁 かみかみきんぴら		さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	うめ れんこん だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん こんにやく	あぶら	552 652	23.6 27.8	13.8 15.3	2.0 2.4	★かみかみ献立★…8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことであごの周りの筋肉が発達し、表情が豊かになったり発音がきれいになったりします。今日はかみごたえのある豚肉やれんこん、こんにやくを入れています。よくかんで、味わっていただきます。
9	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フランクフルト	とうもろこしの豆乳シチュー リボンマカロニのサラダ		とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	610 751	22.7 27.8	23.9 28.2	2.7 3.5	●とうもろこしについて…とうもろこしは夏が旬の野菜で、体力が低下しやすい暑い時期にぴったりの食材です。エネルギーのもとになる炭水化物やビタミン、食物繊維などを多く含んでいるので、夏のおやつにもおすすめです。今日はパンの日に合わせてシチューの中に入れてあります。
10	木	ほしぞらまい 星空舞ごはん		さけの黄金焼き	鶏ごぼうみそスープ じゃがいものオイスターソテー		さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう だいこん しめじ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	587 698	24.4 28.8	16.9 19.4	1.6 2.1	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。さけは、体を作る「たんぱく質」や、記憶力を高める「DHA」を多く含む栄養価の高い魚です。今日は、ノンエッグマヨネーズににんじんを混ぜ合わせたソースをぬり、見た目にもきれいな黄金焼きにしました。

※太字の食材は鳥取市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。

7月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

夏を元気に過ごそう



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い じ ゅ う 栄 養 価					こんだて 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 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							
11	金	 ほしぞらまい はん 星空舞ご飯		ドライカレー	 ズッキーニのコンソメ煮 もやしのコールスロー		ぶたにく だいず ぶたレバー	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん スイートコーン	たまねぎ エリンギ にんにく セロリ ズッキーニ もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう	ドレッシング	小学校 592 中学校 702	小学校 22.5 中学校 26.0	小学校 16.5 中学校 18.2	小学校 2.0 中学校 2.2	●ドライカレーについて・・・ドライカレーとは、汁気が少ないカレー全般のことをいいます。日本で独自の進化を遂げたカレー料理として知られています。今回は、栄養豊富な大豆をたっぷり使用した食べ応えのあるドライカレーです。		
14	月	 はん ご飯		はまちの コロコロ南蛮漬け	じゃがいものみそ汁 こまつなのおひたし		はまち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	679 803	25.9 29.9	24.4 27.9	1.8 2.0	●南蛮漬けについて・・・「南蛮漬け」とは、魚や肉を油で揚げて、野菜と一緒に酢やしょうゆ、砂糖などの調味料に漬けた料理のことです。「南蛮」とは、ねぎなどの香草や香辛料、油を使った、新しい調理法を日本に伝えた南蛮人に由来すると言われています。		
15	火	はん ご飯		しろ 白ねぎだれかけ チキン	オクラともずくのスープ ゴーヤチャンプルー		とりにく まぐろ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	オクラ にんじん	しろねぎ だいこん しょうが しめじ にがうり たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	549 665	24.9 31.2	12.2 14.0	2.4 3.0	●ゴーヤチャンプルーについて・・・ゴーヤと一緒に豚肉や豆腐などを炒めて作るゴーヤチャンプルーは沖縄県を代表する家庭料理のひとつです。「チャンプルー」とは沖縄県の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味があります。ゴーヤに多く含まれるビタミンCには、病気から身を守り、血管や骨、筋肉を丈夫に保つ働きがあります。		
16	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しゅうまい	 かいせん 海鮮ちゃんぽん きゅうりの青じそサラダ	ぶどう パー	とりにく ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり スイートコーン	コッペパン こむぎこ ちゃんぽんめん ぶどうパー		586 692	25.6 29.5	18.2 20.0	2.6 3.3	●いかについて・・・いかは「タウリン」というアミノ酸が含まれており、疲労回復の働きがあります。また「たんぱく質」が多く含まれているため、成長期のみなさんには意識して取り入れてほしい食材です。今日は、野菜と一緒にちゃんぽんめんに入れていきます。食後はぶどうパーで涼んでください。		
17	木	はん ご飯		いわしの うめに 梅煮	とうがんのすまし汁 ピーマンのみそ炒め		いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	うめ キャベツ とうがん たまねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	559 661	21.5 25.1	15.1 16.9	1.8 2.4	★土用の丑の日献立★・・・今年の土用の丑の日は、7月19日と31日です。この日に、「う」のつくものを食べると、暑さに負けずに元気に過ごすことができると言われています。今日の給食には、「う」のつく食べ物を取り入れています。さて・・・なんでしょう？給食を食べながら、探してみてください。		
18	金	はん ご飯		ぶたにく 豚肉とアスパラガスの しお 塩こうじ炒め	あごちくわ はるさめの酢のもの		ぶたにく あごちくわ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンアスパラガス	たまねぎ エリンギ だいこん もやし きゅうり	ごはん しおこうじ さといも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	559 658	21.6 25.2	12.3 13.2	1.9 2.6	★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。今回は山陰を代表する特産品であるあご竹輪のみそ汁に加えました。「あご」の名称で親しまれている「とびうお」のすり身を使った竹輪です。地元の恵みに感謝していただきます。		

※太字の食材は鳥取市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。

お米を使った
朝食献立コンクール (2人1組)

栄養バランスを考えた朝食にふさわしい献立を作ってみよう！！

ご応募いただいた方全員に参加賞をお送りします！

たくさんのご応募お待ちしております！

応募申込期日：令和7年9月10日(水) 必着

書類審査を通過した6組が本選に出場できます。

本選開催日：令和7年11月29日(土) 10:30～

会場：伯耆しあわせの郷(倉吉市)

お問い合わせ先 (公財)鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084

主催 (公財)鳥取県学校給食会

後援 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会 JAグループ鳥取 鳥取県PTA協議会