

令和8年度



TORI きゅうちゃん

9月の予定献立表

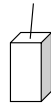
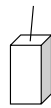
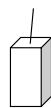
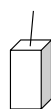
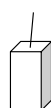
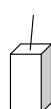
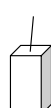
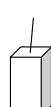
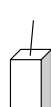
鳥取市の今月の給食めあて

鳥取県の産物を知ろう

鳥取市立湖東学校給食センター



なっしちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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・ 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)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群							
1	火	菜飯		はまちの しょうがだれかけ	防災みそ汁 ねじりこんにゃくの甘辛炒め		はまち こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが きょうな ひろしまな たまねぎ さやいんげん ごぼう だいごんのは		ごはん あぶら さとう でんぶん ふ こんにゃく		小学校 610 中学校 704	小学校 24.9 中学校 29.2	小学校 17.4 中学校 19.7	小学校 3.0 中学校 3.6	★防災の日献立★…今日は、9月1日の防災の日になんだ献立です。防災みそ汁の中には、乾物の高野豆腐と焼きふが入っています。乾物は常温で長期保存でき、栄養価も凝縮されているため災害時の備蓄にオススメです。みなさんも、防災時の備えについて考えてみましょう。		
2	水	大山小麦 コッペパン (背割り カット)		ロングウインナー	ポテトポタージュ アスパラガスのツナサラダ	一食 ケチャップ	チキンウインナー とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーンアスパラガス トマト	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも ドレッシング	あぶら	604 721	23.3 26.8	23.5 26.5	3.0 3.7	●大山小麦コッペパンについて…鳥取市のコッペパンは、大山のふもとで栽培された小麦を使って作られています。今日は、コッペパンに切れ目が入っています。自分でパンにウインナーをはさみ、ケチャップをかけて食べましょう。		
3	木	ごはん		コーンしゅうまい	とっとりきくらげのスープ 大黒なす美のマーボーなす		たら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	きくらげ なす はくさい たまねぎ キャベツ にんにく スイートコーン	ごはん さとう でんぶん	あぶら	588 666	19.2 21.1	14.7 15.4	2.3 2.6	●大黒なす美について…大黒なす美は、鳥取県東部で栽培されている千両なすの愛称です。つやのある紫色と、やわらかい食感が特徴です。皮の紫色は、ナスニンという色素成分で目の疲れをやわらげる働きがあります。今日は、なすが苦手な人でも食べやすいようマーボーなすにしました。		
4	金	ごはん		若鶏肉の照り焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 千草和え		とりにく とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ もやし えのきたけ	ごはん ごまあぶら	あぶら	564 663	23.6 27.1	17.4 19.2	1.7 2.2	●酒ノ津わかめについて…今日のすまし汁には、気高町酒ノ津でとれたわかめを使っています。わかめは海の中で育つ海そうで、ミネラルや食物繊維を含んでいます。地元のお海で育った食材を味わいながらいただきます。しょう。		
7	月	ごはん		いかナゲット	八宝菜 フルーツミックス		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ みかん キャベツ きくらげ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん ナタデココ シャインマスカットゼリー	ごまあぶら	616 707	20.7 22.9	16.7 17.2	1.9 2.1	●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」「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、一日に必要な野菜の約1/3の量をとることができます。		
8	火	ごはん		いわしの レモンかぼす煮	厚揚げのみそ汁 れんこんのきんぴら		いわし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいごん れんこん たまねぎ レモン かぼす	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	568 669	19.9 23.1	15.0 16.7	1.8 2.2	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日のかみかみ食材は、れんこんとこんにゃくです。口の中に食べ物を詰め込みすぎると、のどに詰まる原因になります。一口の量を少なめにし、しっかりかんで食べましょう。		
9	水	大山小麦 コッペパン		メンチカツ	オクラのいどりスープ 焼きそば	こやまにしゅう (湖山西小・ 浜坂小) 梨シャーベット	ぶたにく あおりの	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん	スイートコーン たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン じゃがいも やきそばめん なしシャーベット	あぶら	584 756	21.2 26.5	22.8 29.4	2.9 3.6	●オクラについて…オクラは、6月～9月が旬の野菜です。オクラのねばねばには、食物繊維が含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。今日は、いどりスープに入っています。		
10	木	ごはん		さばの甘みそ焼き	もずくのすまし汁 じゃがいもの塩こうじ炒め		さば みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさい しめじ しろねぎ たまねぎ	ごはん しおこうじ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	595 706	22.8 26.9	17.3 19.7	1.8 2.5	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」として、魚を使ったメニューを提供しています。今月は、さばの甘みそ焼きです。秋にとれるさばは、脂がのっていて一番おいしくなります。給食では、「マサバ」という種類のさばを使っています。		
11	金	ごはん		砂の宝石チキン	星取県のキラキラスープ 豆腐竹輪のごまサラダ	すえつ湖小・湖山西小・ 東郷小・湖南学園・ 湖東中) 梨シャーベット	とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	だいごん もやし らっきょう エリンギ きゅうり	ごはん さとう でんぶん こめコマロニ なしシャーベット	ごまドレッシング	640 744	23.9 27.5	16.1 17.7	2.0 2.3	★とっとり県民の日献立★…明日、9月12日は「とっとり県民の日」です。今日の給食は県民の日になみ、豆腐竹輪、らっきょう、梨シャーベットなど、鳥取の食べ物をたくさん献立に取り入れしました。ふるさと鳥取県の味を知り、自然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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和8年度



9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

鳥取県の産物を知ろう

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 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						えいようか 栄養価				 こんだて 献立の主題とメッセージ
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		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 もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							だいいぐん 第1群	だいいぐん 第2群	だいいぐん 第3群	だいいぐん 第4群	だいいぐん 第5群	だいいぐん 第6群					
14	月	ごはん		さけの塩焼き	五目煮  ゆかり和え		さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	たまねぎ きゅうり ごぼう たけのこ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	小学校 578 中学校 681	小学校 26.0 中学校 30.4	小学校 11.2 中学校 12.0	小学校 2.0 中学校 2.5	●さつま揚げについて・・・さつま揚げは、魚のすり身に調味料を混ぜて成形し、油で揚げた日本の伝統的な食品のひとつです。今日は、五目煮の中に丸い形のさつま揚げが入っているので探してみてください。	
15	火	ごはん		ぎょうざ	マイルドキムチチゲ チャプチェ	韓国のり	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にら にんじん しめじ にんにく しろねぎ はくさいキムチ	キャベツ たまねぎ ごぼう はるさめ さとう	ごはん こむぎこ ごまあぶら	571 683	19.2 22.3	14.1 16.5	2.4 2.7	●チャプチェについて・・・チャプチェは伝統的な韓国料理のひとつで、お祝いの席などでふるまわれる料理です。「チャプ」は「混ぜ合わせる」、「チェ」は「おかず」を意味します。春雨のほかに、肉や野菜を甘辛い味付けで炒めて作ります。	
16	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリコンカン	コンソメスープ ポテトサラダ		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり だいこん エリンギ スイートコーン	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	588 724	23.7 28.6	24.9 29.5	3.0 3.6	●チリコンカンについて・・・豆とひき肉をスパイシーに煮込んだアメリカ・テキサス生まれの料理です。パンによく合い、不足しがちな大豆製品をしっかりとることができます。今日は、鳥取県産の大豆を使ってチリコンカンを作りました。
17	木	ごはん		赤がれいの 甘酢あんかけ	かぼちゃのみそ汁 チンゲンサイの炒め物	 「シオとらん」 鳥取市適塩イメージ キャラクター	かれい あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	593 701	23.9 27.9	17.4 19.7	1.7 2.2	★適塩献立★・・・毎月17日は「適塩献立」の日です。今日は、鳥取港で水揚げされた赤がれいを油で揚げ、甘酢あんをかけました。調理の仕上げに味をつけることで、少ない塩分でも塩味を感じるため適塩につながります。
18	金	むぎごはん 麦ごはん		グリルハム	秋の美りカレー 砂丘らっきょうマリネ	 毎月19日は 食育の日	とりにく ぎゅうにく とりレバー かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	なす たまねぎ にんにく らっきょう	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら オリーブあぶら	701 839	24.1 29.3	22.0 26.3	2.7 3.8	★食育の日献立★・・・「食育の日献立」では、地元でとれた食べ物や特産品を積極的に取り入れています。今日は、カレーの中に旬のさつまいもや秋なすが入っています。地元の恵みに感謝していただきましょう。
24	木	ごはん		 とっとり焼肉	中華コーンスープ ほうれんそうのサラダ	 こやましろね 湖山小6年・ 賀露小4年) お月見クレープ	ぎゅうにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ほうれんそう スイートコーン	にんにく ゆし りんご たまねぎ はくさい えのきたけ もやし たけのこ しろねぎ	ごはん でんぶん さとう	ごま	622 731	23.4 27.0	21.5 24.2	2.2 2.6	●とっとり焼肉について・・・今日の主菜は、鳥取県産の牛肉をたっぷり使用した焼肉です。味付けには、鳥取市産のりんごや二十世紀梨、たまねぎ、みそを使って作られた焼肉のたれを使用しています。味わっていただきましょう。
25	金	ごはん		まぐろカツ	月見汁 炒りどり	お月見 クレープ	まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えだまめ ごぼう	ごはん こむぎこ いももち パンこ こんにゃく さとう クレープ	あぶら	697 849	19.6 24.1	21.4 25.9	1.6 2.1	★月見献立★・・・今年は、9月25日が十五夜です。十五夜には、団子やすすきをお供えしてお月見をする習慣があります。団子を月に、すすきを稲穂に見立ててかざり、農作物が無事に収穫できたことへの感謝の気持ちを表します。古くから伝わる伝統行事を大切にしていきたいですね。
28	月	ごはん		ハンバーグ	さつまいものみそ汁  かみかみ和え 		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	もやし れんこん たまねぎ はくさい しろねぎ スイートコーン	ごはん さとう でんぶん さつまいも	ドレッシング	573 674	22.4 25.6	13.0 14.0	1.7 2.2	★かみかみ献立★・・・今日は、今月2回目のかみかみ献立の日です。よくかむことは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けてお腹の調子を整えたりするなど、全身の健康につながります。しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。
29	火	ごはん		 あごフライ	豆腐のすまし汁 だいこんのべっこう煮		とびうお とうふ 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 しめじ だいこん	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	570 745	22.0 29.5	15.4 21.2	1.4 2.0	●豆腐について・・・豆腐は、大豆の栄養成分が多く含まれていて、特に体をつくるたんぱく質や、歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。給食に使われている豆腐は、鳥取県産の大豆を使って作られています。
30	水	パン (乳・卵抜き のもの)		さわらの黄金焼き	押し麦入りポトフ ささみのさっぱりサラダ		さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	パン おおむぎ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ノンエッグ マヨネーズ	552 659	24.4 29.0	23.1 26.7	2.7 3.1	●押し麦について・・・大麦を蒸した後、平たく押しつぶして作られるため「押し麦」と呼ばれます。食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整える働きを助けてくれます。今日は、ポトフの中に取り入れました。プチっとした食感を味わってください。

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。