



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



鳥取市立国府学校給食センター

| 日  | 曜日 | 主食                       | 牛乳                                                                                  | お か ず                      |                                      | デザート<br>ほか | た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群 |                            |                                |                                   |                                   |                       | え い よ う か<br>栄 養 価       |                            |                            |                          |  <span>こんだて しゅだい<br/>献立の主題とメッセージ</span>  |  |
|----|----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |    |                          |                                                                                     | 主 菜                        | 副 菜                                  |            | おもに血・筋肉・骨・<br>は 歯をつくる(赤)            |                            | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)           |                                   | おもに熱や力 の<br>もとになる(黄)              |                       | エネルギー<br>kcal            | たんぱく質<br>g                 | 脂質<br>g                    | 食塩<br>g                  |                                                                                                                                                                                                                |  |
|    |    |                          |                                                                                     |                            |                                      |            | だいくん<br>第1群                         | だいくん<br>第2群                | だいくん<br>第3群                    | だいくん<br>第4群                       | だいくん<br>第5群                       | だいくん<br>第6群           |                          |                            |                            |                          |                                                                                                                                                                                                                |  |
| 1  | 火  | ごはん                      |    | 豚肉のしょうが炒め                  | わかめのすまし汁<br>なすの甘辛炒め                  |            | ぶたにく<br>とりにく<br>みそ                  | ぎゅうにゅう<br>わかめ              | にんじん<br>にら<br>なす               | たまねぎ<br>キャベツ<br>しょうが にんにく<br>だいこん | ごめ<br>でんぶん<br>さとう                 | あぶら                   | 小学校<br>557<br>中学校<br>660 | 小学校<br>23.7<br>中学校<br>27.5 | 小学校<br>13.0<br>中学校<br>14.4 | 小学校<br>2.1<br>中学校<br>2.3 | ●なすについて・・・なすには形が長いものや丸いもの、皮の色が緑色のものや白<br>いものなどたくさんの品種があります。鳥取市は「千両なす」という種類のなすの栽<br>培が盛んです。                                                                                                                     |  |
| 2  | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |    | わかどりにく<br>若鶏肉のから揚げ         | さつまいものポタージュスープ<br>納豆サラダ              | いちごクレープ    | とりにく<br>なつとう<br>まぐろ                 | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>ほうれんそう                 | しめじ<br>えのきたけ<br>たまねぎ<br>キャベツ      | コッペパン<br>さつまいも<br>でんぶん<br>いちごクレープ | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 825<br>966               | 27.1<br>32.3               | 36.6<br>41.9               | 2.9<br>3.4               | ★国府東小学校献立★・・・国府東小学校の給食委員会が全校児童に好きな給食<br>のアンケートを行い、その中から人気の給食を献立に取り入れました。                                                                                                                                       |  |
| 3  | 木  | ごはん                      |    | だいずの<br>ゴロゴログリル            | にく<br>肉じゃが<br><br>もやしの酢のもの           |            | だいず<br>とうふ<br>いとよくだい<br>ぎゅうにく       | ぎゅうにゅう<br>あおさ              | にんじん<br>きぬさや<br>こまつな           | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>もやし<br>しめじ      | ごめ<br>パンこ ごめこ<br>じゃがいも しらす<br>さとう | ごま<br>あぶら             | 651<br>745               | 22.0<br>24.3               | 17.8<br>18.4               | 2.3<br>2.7               | ●もやしについて・・・もやしは「若い芽がぐんぐん伸びていく」という意味の「萌やす」<br>から名づけられた野菜です。もやしには、鉄分の吸収を助ける「ビタミンC」が豊富に<br>含まれています。                                                                                                               |  |
| 4  | 金  | ごはん                      |    | あごフライ                      | とりだんご<br>鶏団子のみそ汁<br><br>ブロッコリーのこんぶ和え |            | とびうお<br>とりにく<br>みそ                  | ぎゅうにゅう<br>こんぶ              | にんじん<br>ねぎ<br>ブロッコリー           | たまねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>きゅうり     | ごめ<br>パンこ こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう     | あぶら                   | 662<br>756               | 27.8<br>30.4               | 17.1<br>17.8               | 2.4<br>2.8               | ●あごについて・・・山陰地方ではとびうおを「あご」と呼んでいます。あごは、脂肪が<br>少なく、あっさりとした味です。今日は、フライにしました。                                                                                                                                       |  |
| 7  | 月  | ごはん                      |   | ちくわ<br>竹輪のゆかり揚げ            | はな<br>花ふのすまし汁<br><br>もやしのうま煮         |            | ちくわ<br>ぶたにく                         | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>ねぎ                     | しそ<br>たまねぎ<br>もやし                 | ごめ<br>こむぎこ ふ<br>でんぶん さとう          | あぶら                   | 642<br>736               | 24.8<br>27.7               | 17.0<br>17.7               | 2.5<br>2.7               | ●竹輪について・・・竹輪は、魚のすり身を棒に巻き付けて焼いたり、蒸したりした食<br>品です。平安時代には竹に巻いたかまぼことして登場し、形が竹の輪に似ているこ<br>とから竹輪と呼ばれるようになったと言われています。                                                                                                  |  |
| 8  | 火  | ごはん                      |  | ドライカレー                     | コンソメスープ<br><br>海そうとたこのサラダ            |            | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>だいず<br>たこ          | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こんぶ<br>のり | にんじん<br>ほうれんそう<br>キャベツ<br>だいこん | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり      | ごめ<br>さとう                         | あぶら                   | 583<br>700               | 23.9<br>28.2               | 15.7<br>18.3               | 2.4<br>2.7               | ★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べるとだ<br>液がたくさん出て食べ物の消化・吸収を助けます。海そうとたこの梅サラダは、かみ<br>ごたえがあります。いつもよりかむことを意識して味わってたましましょう。                                                                                        |  |
| 9  | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>黒糖パン  |  | ぶたにく<br>豚肉のバーベキュー<br>ソースかけ | ポトフ<br><br>キャベツのソテー                  |            | ぶたにく<br>とりにく                        | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>かぼちゃ                   | たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>だいこん         | こくとうパン<br>さとう                     | あぶら                   | 587<br>712               | 26.3<br>31.7               | 18.8<br>21.7               | 3.0<br>3.7               | ●バーベキューソースについて・・・今日のバーベキューソースは、すりおろしたたま<br>ねぎやにんにくを加えたケチャップ味のソースにしました。                                                                                                                                         |  |
| 10 | 木  | ごはん                      |  | さわらのノンエッグ<br>マヨネーズ焼き       | ぼうさい<br>防災みそ汁<br><br>たくあんのはりはり和え     |            | さわら<br>こうやどうふ<br>みそ                 | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>こまつな                   | たまねぎ<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>たくあん      | ごめ<br>じゃがいも                       | ノンエッグ<br>マヨネーズ        | 592<br>706               | 23.5<br>28.0               | 17.6<br>19.9               | 2.0<br>2.6               | ★防災の日献立★・・・もしもの時に備え、日頃から食料品を備蓄しておきましょう。防災み<br>そ汁の中には、乾物の高野豆腐が入っています。乾物は常温で長期保存でき、栄養価も<br>凝縮されているため災害時の備蓄におすすめです。みなさんも、防災時の備えについて考<br>えてみましょう。                                                                  |  |
| 11 | 金  | ごはん                      |  | すどり<br>酢鶏                  | きくらげのスープ<br><br>梨入りフルーツミックス          |            | とりにく                                | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>チンゲンサイ<br>もも パイン<br>なし | しょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>きくらげ だいこん | ごめ<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう         | あぶら                   | 641<br>766               | 19.9<br>23.1               | 18.1<br>20.9               | 2.1<br>2.7               | ★とっとり県民の日献立★・・・9月12日は「とっとり県民の日」です。今日は、福部<br>町産の梨など、地元の食材をたくさん献立に取り入れました。地元の恵みに感謝し<br>ていただきますよう。                                                                                                                |  |
| 14 | 月  | ごはん                      |  | わふう<br>和風ハンバーグ             | こんさい<br>根菜のみそ汁<br><br>こんにゃくのピリ辛炒め    |            | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ                  | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>さやいんげん                 | たまねぎ<br>ごぼう<br>だいこん               | ごめ<br>さつまいも<br>こんにゃく<br>でんぶん さとう  | あぶら                   | 591<br>699               | 21.1<br>24.1               | 15.2<br>16.9               | 2.3<br>2.8               | ●こんにゃくについて・・・こんにゃくは、さといもの仲間のこんにゃくいもを加工して<br>作られます。こんにゃくは、食物繊維がおなかのなかのそうじの役目をし、腸内環境<br>を整える働きがあります。                                                                                                             |  |

※太字の食材は国府町・福部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。

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



鳥取市立国府学校給食センター

| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳                                                                                  | おかず                 |                          | デザート<br>ほか | 食べものはたらき・6つの基礎食品群                 |               |                                                 |                             |                                 |                          | 栄養価                        |                            |                          |                                                                                                     | <div> <div>こんだて<br/>献立の主題とメッセージ</div> </div> |
|----|----|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|------------|-----------------------------------|---------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |               |                                                                                     | 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                  |                            |                            |                          |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |
| 15 | 火  | ご飯            |    | はまちのコロコロ<br>南蛮漬け    | えのきたけのすまし汁<br>五目ひじき      |            | はまち<br>だいず                        | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが<br>えのきたけ                   | ごめ<br>こむぎこ<br>でんぶん          | あぶら                             | 小学校<br>652<br>中学校<br>772 | 小学校<br>24.4<br>中学校<br>28.3 | 小学校<br>22.5<br>中学校<br>25.7 | 小学校<br>2.2<br>中学校<br>2.4 | ●南蛮漬けについて・・・「南蛮漬け」とは、魚や肉を油で揚げて、ねぎなどの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です。今日は、揚げたはまちと一緒にたまねぎとしょうがの野菜で漬けました。 |                                                                                                                                                                                                                    |
| 16 | 水  | パン<br>(乳・卵抜き) |    | わかどりにく<br>若鶏肉のレモン焼き | 野菜のスープ<br>ポテトサラダ         |            | とりにく<br>ポークハム                     | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>チンゲンサイ                                  | レモン<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>きゅうり | パン<br>じゃがいも<br>さとう              | ノンエッグ<br>マヨネーズ           | 610<br>735                 | 24.5<br>29.4               | 24.6<br>28.8             | 3.2<br>3.9                                                                                          | ●パン(乳・卵抜き)について・・・鳥取市では、災害時や急な給食中止時に備えて、袋入りのコッペパンを保管しています。このパンは乳・卵が入っていないものです。                                                                                                                                      |
| 17 | 木  | ご飯            |    | さばの香味だれかけ           | もずくのみそ汁<br>さといもの煮物       |            | さば<br>ぎゅうにく<br>みそ                 | ぎゅうにゅう<br>もずく | にんじん<br>こまつな<br>もやし                             | しろねぎ<br>しょうが<br>もやし         | ごめ<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>こんにゃく     | あぶら                      | 646<br>769                 | 24.7<br>29.3               | 20.7<br>23.7             | 1.9<br>2.2                                                                                          | ★適塩献立★・・・毎月17日は「適塩献立」の日です。香味だれには、しょうがを取り入れ、味にメリハリが出るように工夫しました。ぜひ食べてみてください。                                                                                                                                         |
| 18 | 金  | ご飯            |    | ハムステーキ              | ビーフカレー<br>たまねぎのマリネ       | 梨シャーベット    | ハムステーキ<br>ぎゅうにく<br>とりレバー<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ほうれんそう<br>アスパラガス<br>ブロッコリー              | たまねぎ<br>にんにく<br>なしピーUPLE    | ごめ<br>じゃがいも<br>さとう              | あぶら<br>オリーブあぶら           | 719<br>841                 | 24.5<br>28.6               | 21.0<br>23.6             | 3.2<br>3.6                                                                                          | ★食育の日献立★・・・毎月19日は、「食育の日」として地元でとれた食べ物を取り入れています。今日は、鳥取県産の梨を使用したシャーベットです。                                                                                                                                             |
| 24 | 木  | わかめご飯         |   | かぼちゃフライ             | 豆腐のみそ汁<br>きゅうりのさっぱり和え    |            | とうふ<br>ポークハム<br>ぶたにく<br>みそ        | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ほうれんそう<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ                | たまねぎ<br>きゅうり<br>レモン         | ごめ<br>パンこ こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう   | あぶら                      | 598<br>745                 | 18.6<br>22.1               | 16.5<br>20.2             | 2.5<br>2.9                                                                                          | ●豆腐について・・・豆腐は、大豆を絞った豆乳から作られていてたんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。水分が少なくなかたさのある「木綿豆腐」やなめらかな食感でやわらかい「絹ごし豆腐」などがあります。                                                                                                               |
| 25 | 金  | ご飯            |  | さけの塩焼き              | しめじのすまし汁<br>チンゲンサイのキムチ炒め | シャインマスカット  | さけ<br>ぎゅうにく                       | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>チンゲンサイ<br>はくさいキムチ しめじ しろねぎ<br>シャインマスカット | だいこん<br>たまねぎ<br>キャベツ        | ごめ                              | あぶら                      | 542<br>642                 | 24.1<br>28.2               | 11.6<br>12.7             | 2.1<br>2.6                                                                                          | ★月見献立★・・・日本では古くから、十五夜の日に団子や旬の食べ物をお供えし、農作物が収穫できたことに感謝する習慣があります。今日は、月見献立として国府町産のシャインマスカットを取り入れました。                                                                                                                   |
| 28 | 月  | ご飯            |  | 焼肉                  | 中華スープ<br>かみかみナムル         |            | ぎゅうにく<br>かまぼこ<br>みそ               | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>しょうが にんにく<br>れんこん<br>だいこん<br>もやし きゅうり   | たまねぎ<br>キャベツ                | ごめ<br>さとう                       | あぶら<br>ごまあぶら             | 582<br>712                 | 23.6<br>29.3               | 15.9<br>19.1             | 2.4<br>3.0                                                                                          | ★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立です。よくかむことであごの周りの筋肉が発達し、表情筋が豊かになったり発音がきれいになります。今日は、ナムルにれんこんを取り入れました。                                                                                                                       |
| 29 | 火  | ご飯            |  | かつおの甘露煮             | ゆばのすまし汁<br>きんぴらごぼう       |            | かつお<br>とうふ<br>ゆば                  | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>さやいんげん<br>しろねぎ<br>ごぼう                   | しょうが<br>たまねぎ<br>しろねぎ<br>ごぼう | ごめ<br>こむぎこ<br>でんぶん さとう<br>こんにゃく | あぶら                      | 642<br>760                 | 32.0<br>37.3               | 17.8<br>19.8             | 2.1<br>2.4                                                                                          | ●ゆばについて・・・大豆に水を加えながらすりつぶしたものが「豆乳」です。豆乳を加熱すると、上に薄い膜がはってきます。その膜をすくい上げたものが「ゆば」です。大豆の栄養がまったゆばを野菜と一緒にすまし汁にしました。                                                                                                         |
| 30 | 水  | 米粉パン          |  | 照り焼きチキン             | しょうゆラーメン<br>いろどりサラダ      |            | とりにく<br>ぶたにく                      | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>チンゲンサイ<br>もやし たけのこ<br>スイートコーン           | しょうが にんにく<br>たまねぎ<br>もやし    | こめコパン<br>ちゅうかめん<br>さとう          | あぶら                      | 641<br>764                 | 33.5<br>39.7               | 22.8<br>26.2             | 3.3<br>4.1                                                                                          | ●米粉パンについて・・・学校給食で使用している米粉パンは、鳥取市産の米粉を使用しており、もちもちとした食感が人気です。のどにつまらせないためにも、パンは一口大にちぎって食べるようにしましょう。                                                                                                                   |

※太字の食材は国府町・福部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。