

日	曜日	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 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 よう かく 栄 養 価					こんだて しゅだいい 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)		からだに調子 を ととのえる(緑)		ねつ 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	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	火	パン (乳・卵抜き)		コロコロ照り焼き チキン	ミネストローネ コールスローサラダ		とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ	コッペパン さとう	ドレッシング じゃがいも	小学校 671	小学校 25.1	小学校 22.7	小学校 3.5	●9月給食目標について…9月の給食目標は、「鳥取県の産物を知ろう」です。鳥取県 の代表的なものとして梨やらっきょう、いか、松葉ガニなどがあります。学校給食でも、 郷土料理や鳥取県で育てられた食材を使用しており、今日は鹿野町産の地鶏ビヨを照 り焼きチキンにしました。食材に感謝していただきます。		
									スイートコーン たまねぎ				中学校 806	中学校 29.8	中学校 26.3	中学校 4.2			
2	水	ご飯		いわし団子	なすのみそ汁 こんにゃくのきんぴら		いわし あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ ごぼう たけのこ なす はくさい	ごはん パンこ さとう でんぶん	あぶら ごま	688	27.8	23.3	2.5	●なすについて…なすの原産地はインドで、日本へは奈良時代に中国から伝わりま しました。地方によってさまざまな品種があり、重さも1個20グラムの小さいものから、 500グラムくらいになる大きななすまであります。		
													798	31.8	26.6	3.0			
3	木	ご飯		豚肉の チリソースがらめ	白ねぎの中華スープ きくらげの和え物		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ しろねぎ きくらげ もやし キャベツ	ごはん さとう	あぶら	570	25.5	12.7	1.9	●豚肉について…9月は夏の疲れが出やすい季節でもあります。豚肉には、食べた ものをエネルギーに変える働きがある「ビタミンB1」がたっぷり含まれています。しっか り食べて、元気な体で勉強や運動に励みましょう。		
													651	29.1	13.9	2.3			
4	金	ご飯		さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	沢煮碗 スタミナ納豆	梨シャーベット	さわら ぶたにく とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たけのこ だいこん ごぼう しょうが にんにく	ごはん こんにゃく なしシャーベット	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	695	33.1	23.5	1.9	●沢煮碗について…千切りにした野菜や肉など多くの食材を使った汁物を「沢煮碗」 と言います。昔、「多い」ということを「さわ」と言ったことが由来です。今日は、豚肉、た けのこ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつなで作りました。		
													805	38.4	26.9	2.4			
7	月	くりご飯		さばの 甘酢あんかけ	かぼちゃのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さば あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しろねぎ だいこん えだまめ	ごはん くり さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	738	28.4	23.9	2.9	●べっこう煮について…べっこう煮は、魚や野菜、卵などをしょうゆ、さとう、みりんな どで甘辛く煮ることで、食材が美しいあめ色に染まり、つやと照りが出ます。今日は、だ いこんのべっこう煮です。		
													881	33.2	27.0	3.4			
8	火	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	コンソメスープ ごぼうサラダ		ぶたにく だいいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ スイートコーン	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	604	26.1	22.6	3.2	★かみかみ献立★…今日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材は、「ごぼ う」です。ひとくち30回程度かむことで、食材が小さくなり胃や腸への負担が少なくなり ます。しっかりとんで食べて丈夫な歯で健康を保ちましょう。		
													717	30.5	25.7	3.8			
9	水	ご飯		若鶏肉の ねぎだれかけ	にらのすまし汁 こまつなの和え物		とりにく ぎょにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にら にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら	585	22.7	15.1	2.4	●にらについて…にらはユリ科のネギ属に分類される野菜です。毎年同じ株から芽を 出して、暑さや寒さに強いのが特徴です。食物繊維が豊富に含まれているので、腸内 環境を整える働きを助けてくれます。今日は、すまし汁に使用しました。		
													675	26.0	16.7	2.8			
10	木	ゆかり ご飯		かれいのから揚げ	なめこ汁 高野豆腐の含め煮	おむすび のり	かれい とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ だいこん なめこ ほししいたけ はくさい	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	623	28.1	17.1	2.7	★防災給食献立★…9月は防災について考える月です。今日のゆかりご飯に使われ ている「ゆかり」は、長く保存できる食品です。おかずがなくても、ご飯にゆかりをかける だけでおいしく食べられます。もしもの時に備えて、家にはどんな保存食があるか家族 でも話してみましょう。		
													719	32.1	19.5	3.4			
11	金	ご飯		とっとり焼肉	酒ノ津わかめのスープ フルーツミックス 	二十世紀梨	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく しろねぎ みかん	ごはん さとう ふ	あぶら	615	22.9	13.2	1.9	★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、鳥取県産 の特産物をぎゅっと詰め込んだ献立です。鳥取県産の牛肉や豚肉、鹿野町で作られた 野菜やみそ、酒ノ津わかめや二十世紀梨をつけました。ふるさとの食材を味わいつくし ましょう。		
													703	26.2	14.5	2.3			
14	月	ご飯		豆腐ハンバーグ	たまねぎのみそ汁 ピーマンとなすの煮びたし	おむすび のり (8年生のみ)	ぎゅうにくぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき ピーマン	えのきたけ たまねぎ はくさい なす	ごはん パンこ さとう でんぶん	あぶら	647	26.8	17.4	2.4	●豆腐ハンバーグについて…今日のハンバーグは、調理員さんの手作りで。豆腐 や豆乳、ひじきを使い、栄養たっぷりでご食べやすく仕上げています。みなさんが安心し ておいしく食べられるように工夫された、心のこもった一品です。		
													750	30.4	19.4	2.9			

※太字の食材は鹿野町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」をご覧くださいませ。



日	曜日	主食 しゅしよく 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 は 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
				主 菜 しゅさい 主菜	副 菜 ふくさい 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 kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食 塩 g	
							だいごん 第1群	だいごん 第2群	だいごん 第3群	だいごん 第4群	だいごん 第5群	だいごん 第6群					
15	火	大山小麦 コッペパン		さけの コーンフレーク焼き	グリーン豆乳ポタージュ ジャーマンながいも		さけ とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ グリーンピース	コッペパン コーンフレーク ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	小学校 712	小学校 31.7	小学校 30.3	小学校 3.3	●グリーン豆乳ポタージュについて・・・今日のポタージュの緑色の正体は「グリーンピース」です。グリーンピースは、えんどう豆がまだやわらかいうちに収穫した豆です。体をつくるものになるたんぱく質や、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。優しい味わいのポタージュを味わってください。
16	水	ご飯		サムギョブサル	トックスープ キャベツのナムル		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく ほししいたけ しろねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう トック	ごま ごまあぶら	624	27.5	14.3	2.4	●サムギョブサルについて・・・サムギョブサルは韓国の代表的な料理のひとつです。「サム」は3、「ギョブ」は層、「サル」は肉という意味で、豚バラ肉を使った料理です。今日は給食風に食べやすくアレンジしています。韓国の食文化も楽しみましょう。
17	木	ご飯		はまちの レモンソースかけ	塩こうじスープ れんこんの炒め物		はまち ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レモンかじゅう たまねぎ さやいんげん	ごはん でんぶん しおこうじ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	644	23.4	17.3	1.9	★適塩献立★・・・今日のスープには「塩こうじ」を使っています。塩こうじは、米こうじと塩から作られる日本の伝統的な調味料です。塩こうじには、食材のおいしさを引き出す働きがあるので、塩を控えめにしてもおいしく食べられます。無理なく適塩できる工夫の一つです。
18	金	ご飯		若鶏肉の竜田揚げ	もずくのすまし汁 ほうれんそうのツナ和え		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう	ごはん でんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら	686	25.1	23.7	2.1	●ツナについて・・・ツナは、ビンナガマグロやキハダマグロ、メバチマグロ、カツオなどを原料として作られた食品で、手軽に魚の栄養をとれるのが魅力です。ツナはくせがなく、和・洋・中華どんな料理にもよく合います。今日は和え物に入っています。
24	木	ご飯		しいらの 甘みそかけ	きくらげのスープ さといものうま煮		しいら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きくらげ えだまめ もやし しろねぎ	ごはん でんぶん さとう さといも	あぶら	636	25.2	15.5	2.6	●きくらげについて・・・きくらげは、きのこの仲間です。菌ごたえのあるコリコリとした食感が特徴で、中華料理によく使われています。今日は、鳥取県産のきくらげがスープの中に入っています。
25	金	ご飯		豚肉の 梨ソース炒め	月見団子汁 チンゲンサイのおかか和え		ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	ごはん でんぶん いもち	あぶら ごまあぶら	705	24.6	14.6	1.9	★月見献立★・・・今日は十五夜です。日本では古くから、十五夜の日に団子やすずきをお供えてお月見をし、農作物が収穫できたことに対して感謝の気持ちを表す習慣があります。今日は十五夜にちなみ、かぼちゃ味のいもちを入れた「月見団子汁」にしました。しっかり噛んで食べてくださいね。
28	月	ご飯		いわしのトマト煮	けんちんみそ汁 切干大根のソース炒め		いわし あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん にら	ごはん ごまあぶら あぶら	685	26.7	23.2	2.4	★かみかみ献立★・・・今月2回目の「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て食べ物の消化・吸収を助けます。今日のソース炒めには、かみごたえのある切干大根を入れています。一口30回を目安によくかんで食べましょう。	
29	火	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	塩ラーメン きゅうりの中華和え	すだち ゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい きゅうり たけのこ たまねぎ スイートコーン キャベツ	コッペパン パンこ ごむぎ さとう でんぶん ラーメン すだちゼリー	ごまあぶら	662	27.7	19.9	3.8	●きゅうりにについて・・・きゅうりには、水分とカリウムが豊富に含まれているので、余分な塩分を排出させたり、体内にこもった熱を下げたりする働きがあります。今日は、きゅうりを給食センター特製の中華ドレッシングで和えています。
30	水	ご飯		かぼちゃコロッケ	秋の栗カレー まめまめサラダ		ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ なし きゅうり えだまめ スイートコーン	ごはん さつまいも パンこ でんぶん ごむぎこ	あぶら	791	24.2	24.6	2.7	●カレーについて・・・カレーはインドで生まれましたが、今では世界中で愛されている料理です。日本でも家庭料理として、また学校給食でも人気メニューの一つです。今日はさつまいもやエリンギを取り入れ、秋の味覚が盛りだくさんのカレーにしました。
													946	27.7	29.9	3.3	

※太字の食材は鹿野町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。